1日1分で
痛い つらい
がなくなる

バスタオルウォーキング

bath towel walking

外反母趾研究所代表 古屋達司 著
みらいクリニック院長 今井一彰 監修

あさ出版

CamScannerでスキャン

はじめに

私はこれまで、外反母趾や内反小趾、足裏のタコ、足底筋膜炎、かかとの痛み、足指のしびれなどといった、足の不調を抱える方5000人を改善に導いてきました。

一般的に足の不調でまず指摘されるのが、足に合わない靴を履いていることです。しかし、私のもとへ相談に来られる方は、高いお金を出して足に合った靴を履き続けているにもかかわらず、足の不調が改善されないどころか、悪化している人も少なくありません。

私はこうしたクライアントの方々を見ているうちに、**足の不調の原因は靴ではなく、ほかにあるのではないか**と考え、本当の原因を探しはじめました。

ある日、ペタペタと歩き、姿勢が悪くなっている方に歩き方の指導を行ったあと、その方の足の不調が劇的に改善したという経験をしてから、**歩き方の重要性**を認識

CamScannerでスキャン

するようになりました。

そして、足の不調を抱えて訪れる方々の歩き方を今まで以上に細かく検査し、記録を取り、指導していくうちに、ある共通点に気づきました。

それは、**足指を使って歩いていない**ということでした。

足指を使って歩いていないと、**足が退化していきます**。その結果、**足の不調が発症してしまう**のです。

このことに気づいてから、足指を使う歩き方に重点を置いた指導をはじめました。ところが、足指を使うことを意識しすぎて、歩くこと自体がスムーズにいかなくなる人たちが出てきてしまったのです。

正しい歩き方を指導するだけではだめなのかと迷った私は、「足指を使って、スムーズに歩ける方とそうでない方の違いは何か?」、そもそも「なぜ、足指があるのに使っていないのか?」を考え、これまでの記録を見直し、スムーズに歩ける人

CamScannerでスキャン

とそうでない人の特徴を比べてみました。

改めて、当院に来られる方を検査したところ、スムーズに歩けない人はみなさん、重心を後ろに残したまま立ち、足指が浮いていたのです。さらに、歩くときも重心が後ろにかかったままなので、**足指を使っていない**ことがわかりました。重心が後ろにあることを**後方重心**と言います。つまり、**足指を使っていない**根本的な原因は、**後方重心**だったのです。

そこで、**重心を前へ移動（前方移動）するように意識して歩いてもらう**と、みなさん、足指を使って歩けるようになり、**足の不調が改善されていきました。**

重心を前に移動させて歩くと、足の不調が改善されるだけでなく、体の不調にも数多くの効果が見られました。

- むくみがなくなった
- ふくらはぎの張りがなくなった

CamScannerでスキャン

- 体が冷えなくなった
- 疲れなくなった
- 腰痛が改善した　など

重心を前へ移動させる歩き方は、意識してもなかなかその感覚を身につけることができません。そのため、私は誰でもかんたんにできる練習法を編み出しました。それが、本書のChapter 3でご紹介する**バスタオルウォーキング**です。

バスタオル1枚を使って1分間歩くだけで、かんたんに「重心の前方移動」の歩き方を再現できます。

あなたもバスタオルウォーキングで、「重心の前方移動」の歩き方を身につけ、足の不調はては体の不調を改善し、これからの人生を楽しく過ごしてください。

2019年12月　古屋　達司

CamScannerでスキャン

Contents

〝バスタオルウォーキング〟でここが変わる！ …… 2
バスタオルウォーキング体験者の声 …… 6
はじめに …… 20

Chapter 1
不調の原因は「後方重心」にあった！

あなたは正しく歩けていますか？ …… 30
体に不調を起こす「後方重心」とは何か？ …… 33
足にあるアーチが崩れると足が退化する!? …… 40
足や体の不調もこれで改善！　正しい歩き方とは？ …… 44
バスタオルウォーキングで重心が前方移動できる …… 57
Column ロッカーファンクションについて …… 60

CamScannerでスキャン

Chapter 2

後方重心と歩き方のセルフチェック法

後方重心かどうかチェックしよう！……66
体に不調を招く〝やってはいけない歩き方〟……70
1.ペンギンのような「ペタペタ歩き」……70
2.女性によく見られる「内股歩き」……72
3.チャップリンのような「外股歩き」……73
4.姿勢を気にすることで起きる「胸張り歩き」……74
5.体が上下する「背伸び歩き」……76
6.体が左右に揺れる「横ブレ歩き」……77
7.1本線の上を歩く「モデル歩き」……78
Column 運動会の「行進歩き」……80

CamScannerでスキャン

第3章 バスタオルウォーキングの方法

さあ、バスタオルウォーキングをはじめよう！ …… 82
バスタオルウォーキングの準備ステップ …… 85
バスタオルウォーキングの5ステップ …… 90
ステップ1．バスタオルを折る …… 91
ステップ2．バスタオルを持つ …… 92
ステップ3．バスタオルを正しく骨盤に当て、包み込む …… 94
ステップ4．その姿勢のまま、まず1歩前へ踏み出そう …… 96
ステップ5．次の1歩を踏み出そう …… 100
バスタオルウォーキングで思わぬ効果が！ …… 105
1．冷え性が改善 …… 107
2．むくみがとれた …… 108
3．ふくらはぎの張りがなくなった …… 109
4．疲れにくくなる …… 110

CamScannerでスキャン

5.ダイエットができた …… 111
6.腰痛の改善 …… 112
7.ひざの痛みが改善 …… 114
8.歩くのが速くなる …… 116
9.スポーツパフォーマンスの向上 …… 116
10.転倒の予防と防止 …… 118
11.運動器症候群の改善 …… 119

Chapter 4

健康的な歩き方のためにもっとできること ～上級編～

5本指ソックスを履く …… 122
悪い歩き方の癖がついた靴は履かない …… 124
クッション性のソールを使う …… 126

CamScannerでスキャン

Contents

インソールで環境を整える …… 130
靴のサイズを正しく測る …… 131
アキレス腱とふくらはぎをストレッチする …… 134
つま先を使ったトレーニングはやらない …… 138
階段での歩き方 …… 140
電車での立ち方 …… 142
Column "後方重心"になる原因は、日常生活に潜んでいる!? …… 144
おわりに …… 146
参考文献 …… 149

野口佳大　萩原まお　同来堂

Chapter 1

不調の原因は「後方重心」にあった！

CamScannerでスキャン

あなたは正しく歩けていますか？

本書を手に取られたみなさんは、足の不調にお困りだと思います。

これらを改善する方法は、とてもかんたんです。

それは、**正しく歩くこと**です。

「え!?　毎日、歩いているよー」と思われるかもしれませんが、みなさんの歩き方は、正しいでしょうか？

正しく歩くポイントは、**重心の前方移動**です。

ところが、多くの方がうまくできていません。

CamScannerでスキャン

さて、みなさんの重心はどこにあるのでしょうか？
両足をそろえて立ってみてください。
肩は骨盤の上にありますか？
それとも、骨盤の後ろですか？

重心が後ろにある方は、**〝後方重心〟**になっていて、正しい歩き方ができていない可能性が高いです。

後方重心とは、かんたんに言うと、**重心が後ろに残っている状態**です。

重心が後ろに残っていると、外反母趾や内反小趾、タコ、巻き爪、ふくらはぎの張り、足の冷え、浮き指、ひざの痛み、足のしびれなど、足の不調が起きるのです。

不調を抱え、私のもとへ相談に来られる方のほとんどが、後方重心になっています。

その方々に、重心を前へ移動させる正しい歩き方をしてもらうと、「えー！　こんなに前のめりで歩くの!?」と、とても驚かれます。

CamScannerでスキャン

そして、みるみるうちに足の不調が良くなります。

さらに、むくみがとれたり、疲れにくくなったり、腰の痛みがひいたりと、**体のあらゆる不調も良くなっていく**のです。

正しい歩き方をするようになると、重心が後ろから前へ移動するので、足全体を使って歩くことができ、どこか1点にストレスが溜まることがありません。そのため、足の不調やそれによる体の不調を引き起こす可能性が少なくなるのです。

まさに**「健康は足もとから！」**

後方重心を改善するだけで健康になることをこれからお話ししていきましょう。

CamScannerでスキャン

体に不調を起こす「後方重心」とは何か？

そもそも後方重心とは、どのような状態なのでしょうか？

自動車メーカーのＨｏｎｄａが開発した2足歩行ロボットの「アシモ」はご存知でしょうか？

アシモは、ひざと股関節を曲げ、腰を下げて**「足だけ」**で歩いています。これがまさしく**後方重心**です。このとき、重心を前に移動することなく、後ろ側にかけっぱなしです。

アシモは機械なので、強靭な足腰をしています。そのため、全体重、つまり重心が後ろに乗っかっていても倒れませんが、人間がアシモのように歩くと、とても歩きづらいです（実際マネしてやってみるとわかります）。なぜなら、ひざや腰、股関

CamScannerでスキャン

節に相当な負担がかかるためです。その結果、痛みが起きたり、疲れやすかったり、足指が退化して、足や足以外の不調が起きてしまったりといった症状が出るのです。

私が後方重心であると判断するのは、次の2点です。

- 足指が接地していない
- かかとに体重が乗りすぎている

私たちは普段の歩き方が「普通」だと思っているので、これらの判断基準は感覚としてわかりにくいかもしれません。

そこで、フットルックという、足裏のバランスを測定する装置で、足裏の接地面積や圧力の分布を見てみましょう。

図1は、まっすぐ立っているとき、足と地面が正常に接地している状態と後方重心で接地している状態を表したものです。

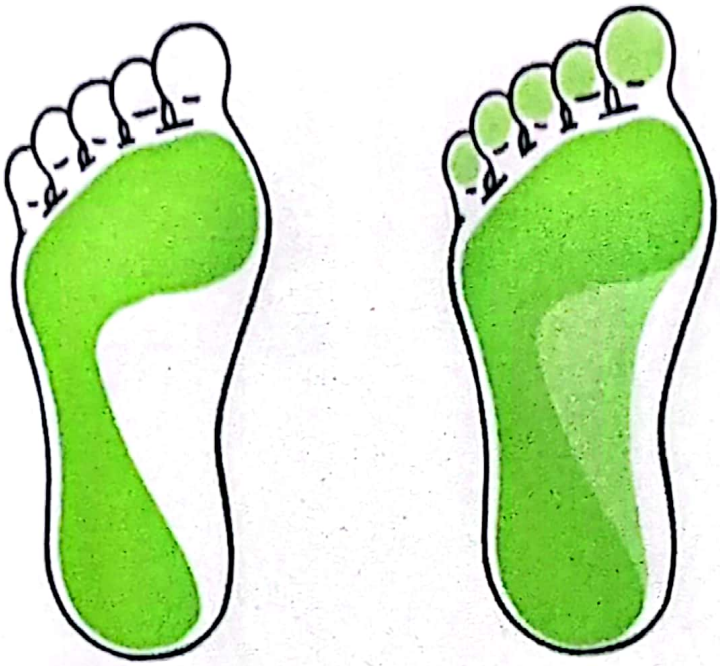
CamScannerでスキャン

正常だと、かかとから足指までしっかりと接地しています。

一方、後方重心だと、かかとから足指のつけ根までは、しっかりと接地していますが、**足指はまったく接地していない**ことが明らかです。

このとき、**足指のつけ根にはストレスがかかっています。**

図1 まっすぐ立っているときの正常時と後方重心時の足裏の接地状態



後方重心

足裏全体は接地しているが、足指がまったく接地していない状態。

正　常

足裏全体と足指までしっかりと接地した状態。

CamScannerでスキャン

本来、まっすぐ立っているときの**人間の正常な重心の位置は、重心線上にあります**（図2）。

しかし、重心や重心線は、ちょっとした姿勢の違いで複雑に変化するため、本書ではまっすぐ立っているときの重心線を基準に、**重心（イラストの●部分）が重心線より後ろにある状態を「後方重心」としています。**

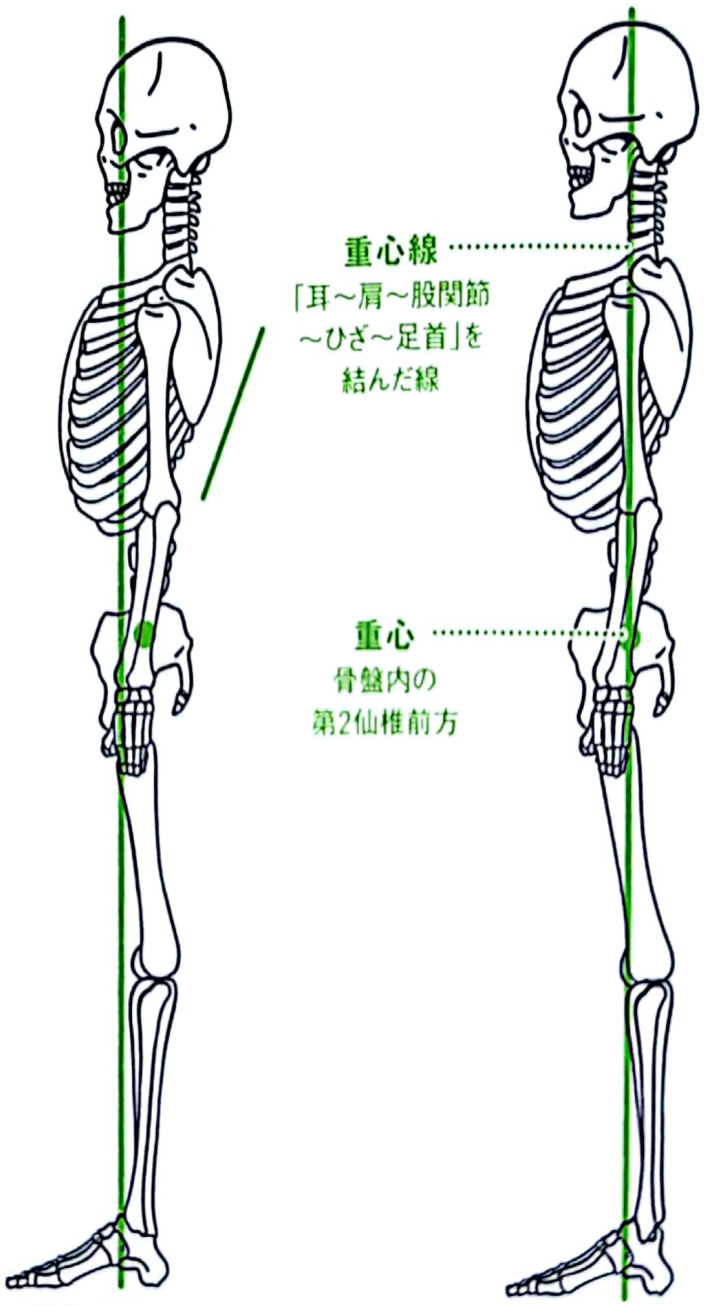
正しく歩く上で重要な要素のひとつは、**「足指が体重を支える」**ことです。

本来、人の歩き出しは、**かかとを床に着けるところからはじまります。**このとき、床とかかとが接した点が支点となって、かかとの回転と同時に重心も前へ移動しはじめます。

続いて、足裏が接地し、かかとが地面から離れ、足指のつけ根に体重が移動し、その後、つけ根を軸にして、足指の先まで体重が移動し、足の甲が前へ回転します（これを**ロッカーファンクション**と言います。詳しくは60ページに後述）。

CamScannerでスキャン

図2 まっすぐ立っているときの正常時と後方重心時の重心の位置



CamScannerでスキャン

重心が後ろに残っていると、重心の前方移動が不十分になってしまいます。
そのため、足指まで体重が移動せず、足指のつけ根で体重が止まってしまうのです。
足指で体重を支えていないと、**足が退化していきます。**

なぜ、歩いているのに足が退化してしまうのか、逆立ちを例にお話ししましょう。
逆立ちをイメージしてみてください。
逆立ちは、手のひらから指先までをしっかり地面に着けて、バランスを取りながら体を支えますよね。
実はこのとき、手指はまっすぐ伸びたままですが、手指を握る筋肉が働いて地面を押さえて体を支え、安定させているのです。

もし、手指のつけ根までしか地面に着けずに逆立ちをしていたら、手指を握る筋肉は働かず、さらには腕に負担がかかってきます。
想像するだけでつらいですよね。でも、この状態が後方重心で立っている際に足

CamScannerでスキャン

で起きているのです。

足指のつけ根で重心の移動が止まってしまうと、**足指を使えていないので、足指を握る筋肉が働かず、どんなに歩いていても衰えてしまい、ひざや腰などの痛みを引き起こすのです。**

CamScannerでスキャン

足にあるアーチが崩れると足が退化する!?

足の退化について、今度は足のしくみの観点からお話ししましょう。

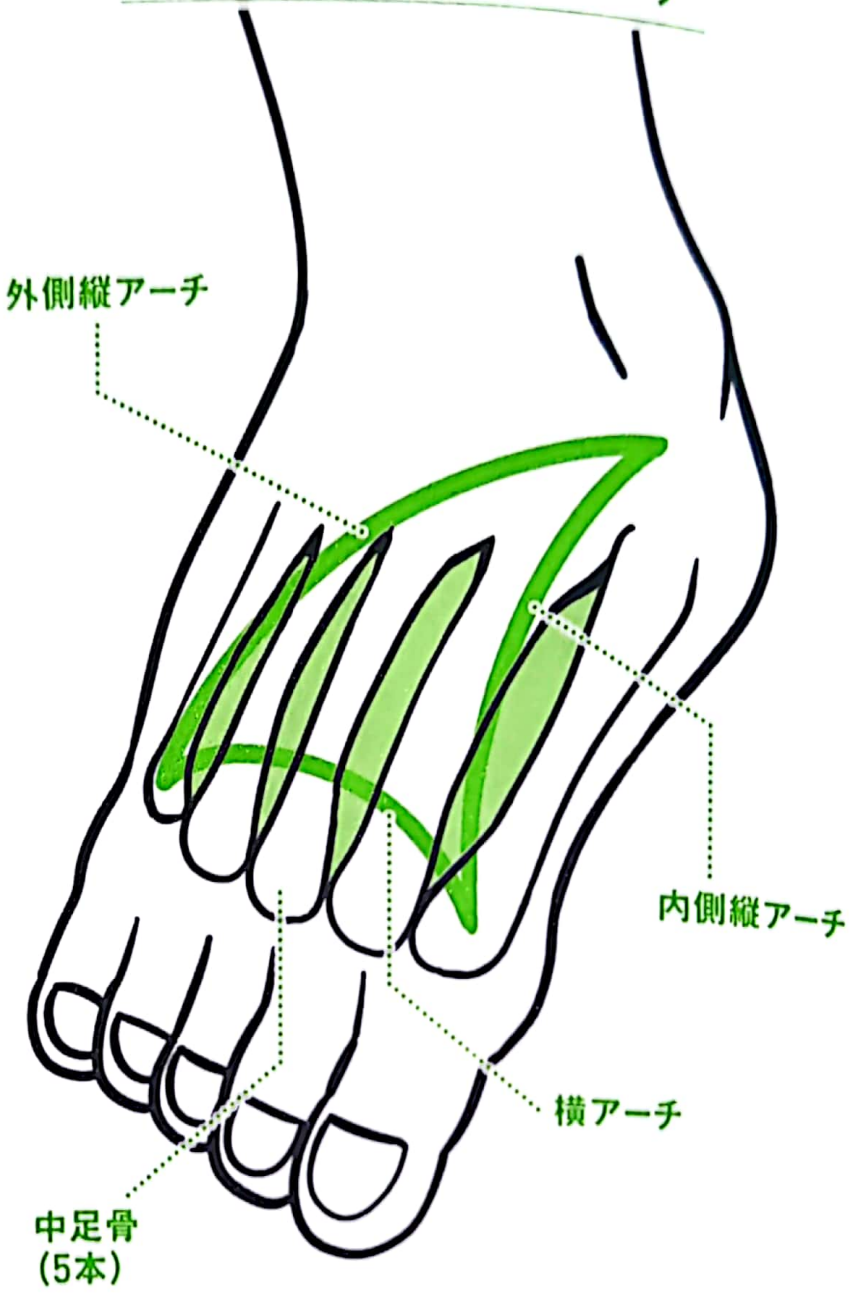
足には、両方合わせて56個の骨があります。さらに骨のまわりには靭帯や腱、筋肉がついており、これらで3つのアーチがつくられています（図3）。

アーチは、**内側縦アーチ**・**外側縦アーチ**・**横アーチ**があり、私たちの体重を支え、地面からの衝撃を吸収します。中でも横アーチは、足の親指のつけ根と小指のつけ根を結んでおり、このアーチが崩れると外反母趾をはじめとした足の痛みの原因になります。

この横アーチを保つために、足の甲には5本の中足骨と横アーチ筋（背側骨間筋）があります。横アーチ筋は、足の人差し指から薬指までの指を広げたり曲げた

CamScannerでスキャン

図3 足のしくみと3つのアーチ



CamScannerでスキャン

りするための筋肉です。

この筋肉が衰えると、5本の中足骨のつながりが緩み、体重や地面からの衝撃に耐えられず、横アーチが崩れていくのです。

足指を使って歩いていないと、横アーチが崩れて足の機能が衰えたり、痛みが出ます。

また、足指の筋力が衰えているため、踏ん張りがきかない・バランスを崩しやすい・靴の中で足が前に滑るなどの現象が起こり、足や体にさらにストレスが蓄積されていくのです。

2018年9月に公表された厚生労働省の調査によると、成人の一日あたりの平均歩数は、男性で6846歩、女性で5867歩でした（出典：平成29年国民健康・栄養調査報告）。

この結果のように、私たちは毎日、何千歩も歩いています。**正しい歩き方でこれだけ歩くと横アーチ筋が「筋トレ」をしていることになるので、足指が衰える**

CamScannerでスキャン

ことなく、健康になれます。

正しくない歩き方では、どれだけ歩いても〝足が退化する〟ので、歩き方を正すことがとても大切なのです。

CamScannerでスキャン

足や体の不調もこれで改善！正しい歩き方とは？

「人間の歩き方で重要な要素のひとつは、**足指が体重を支えること**」とお話ししました（詳しくは36ページ参照）。つまり、正しい歩き方とは、体が前へ進むのに合わせて、体重が「❶かかと→❷小指のつけ根→❸親指のつけ根→❹親指」の順番で移動することなのです（図4）。

これを、**「あおり歩行」**と言います。あおり歩行をすると体重がしっかりと足指の先まで移動するので、私のもとへ相談に来られる方にも指導しています。

ただし、体重移動だけを意識して歩こうとすると、小指や親指のつけ根までしか体重が移動できず、かえって足指のつけ根に負担がかかり、痛みやタコが発症して

CamScannerでスキャン

しまうなんてこともクライアントさんを見ているとよくあります。

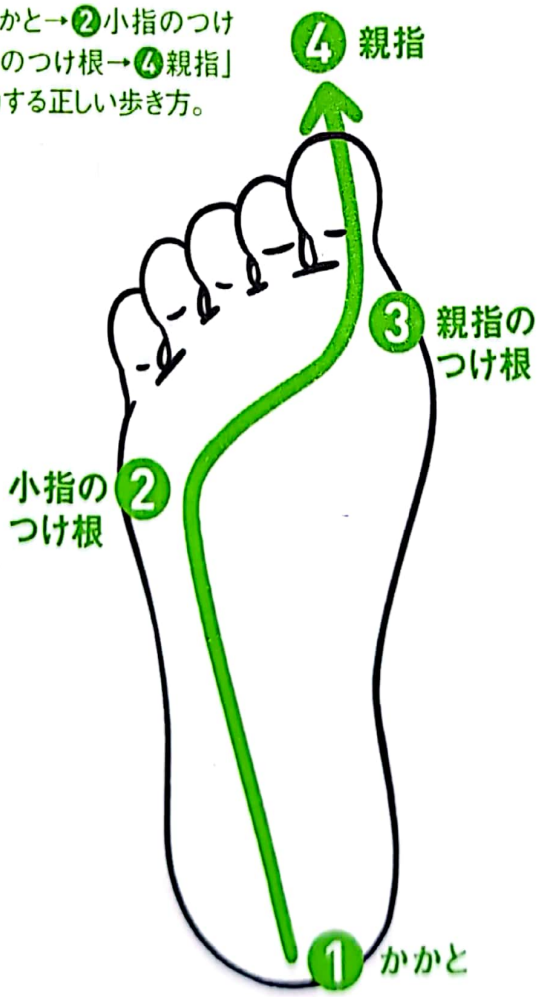
歩くときには、足裏の体重移動ではなく、**「重心を前へ移動させる」ことを意識して、体全体で歩くようにしてください。**

正しい歩き方ができるようになると、足の不調や体の不調が良くなるとお話ししましたが、なぜ重心を前方移動させると良いのでしょうか。

ここでは大きく3つの観点でお話ししていきます。

図4 あおり歩行

体重が「❶かかと→❷小指のつけ根→ ❸親指のつけ根→❹親指」の順番で移動する正しい歩き方。



CamScannerでスキャン

1. 足指のつけ根のストレスがなくなる……足の不調が改善する

後方重心で歩くと、体重の移動が足指のつけ根で止まってしまいます。そのため、**足指のつけ根が体を支える点（支点）となり、足指の代わりに全体重を常に支えなければなりません。**この歩き方を続けると、**足指のつけ根にストレスが蓄積されていきます。**

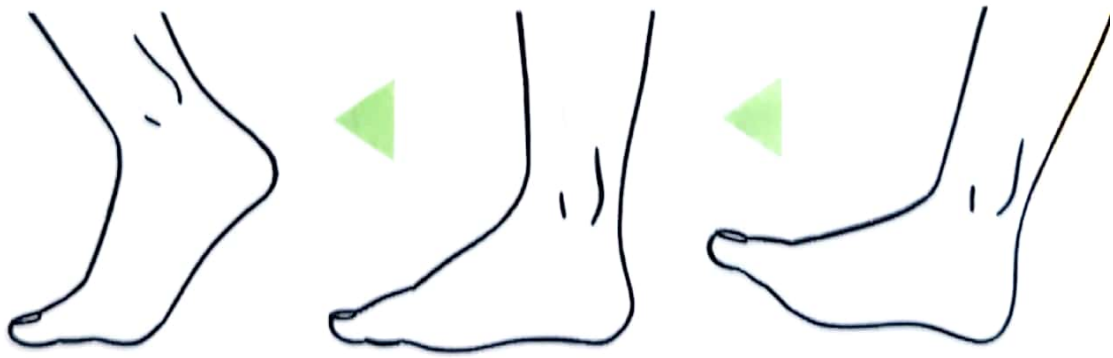
その結果、足の痛みやタコなど、足の不調が起きるようになるのです。インソールや靴を替えても足指のつけ根の痛みがとれなかったり、タコを削ってもすぐに元に戻るのは、後方重心で歩くことを続けているからです。

重心を正しく前方移動することで、足指のつけ根が**「支点」**ではなく、**「通過点」**になり、ストレスが蓄積されなくなるので、**足の痛みやタコの問題は解決されます**（図5）。

CamScannerでスキャン

図5 支点と通過点の違い

足指のつけ根を支点にして歩く



足指のつけ根を通過点にして歩く

CamScannerでスキャン

2. 脚の捻れがなくなる……足やひざ・股関節の痛みが改善する

正しくない歩き方になる原因のひとつに、**地面を蹴り出す瞬間に足が内側に捻れて「土踏まず側に足が傾く」過回内（かかいない）という現象があります。**

この過回内は、外反母趾や下肢スポーツ障害（シンスプリント・ランナーズニーなど）の原因と指摘されており、本来は足の関節の構造上の問題とされています。

しかし、足の関節には問題がないのに、過回内で歩いている方も多くいます。こうしたクライアントさんを数多く見る中で私は、**後方重心で歩いている**ことが大きな原因だと考えるようになりました。

後方重心の方は、あおり歩行ができないため、足裏の移動が足指のつけ根で止まってしまいます。

CamScannerでスキャン

そのため、「親指」を使わずに「親指のつけ根」で地面を蹴り出す瞬間、足が内側に捻れて、過回内が発生するのです。

歩いているときに足が内側に捻れると、「①足関節→②下腿部→③ひざ関節→④大腿部→⑤股関節」の順に、内旋（ないせん）という内側への捻れの力が伝わっていきます（図6）。

この捻れの力は大きくはありませんが、毎日、何千回、数十年間も捻れをくり返していると、足首やひざ関節にストレスが蓄積され、外反母趾や下肢スポーツ障害（シンスプリント・ランナーズニーなど）を含む足・ひざ・股関節などに不調が起きます。

バスタオルウォーキングをすると、足裏の接地面が親指のつけ根で止まらず、親指まで移動できるようになるので、足の内側への捻れがなくなり、不調も改善されます。

CamScannerでスキャン

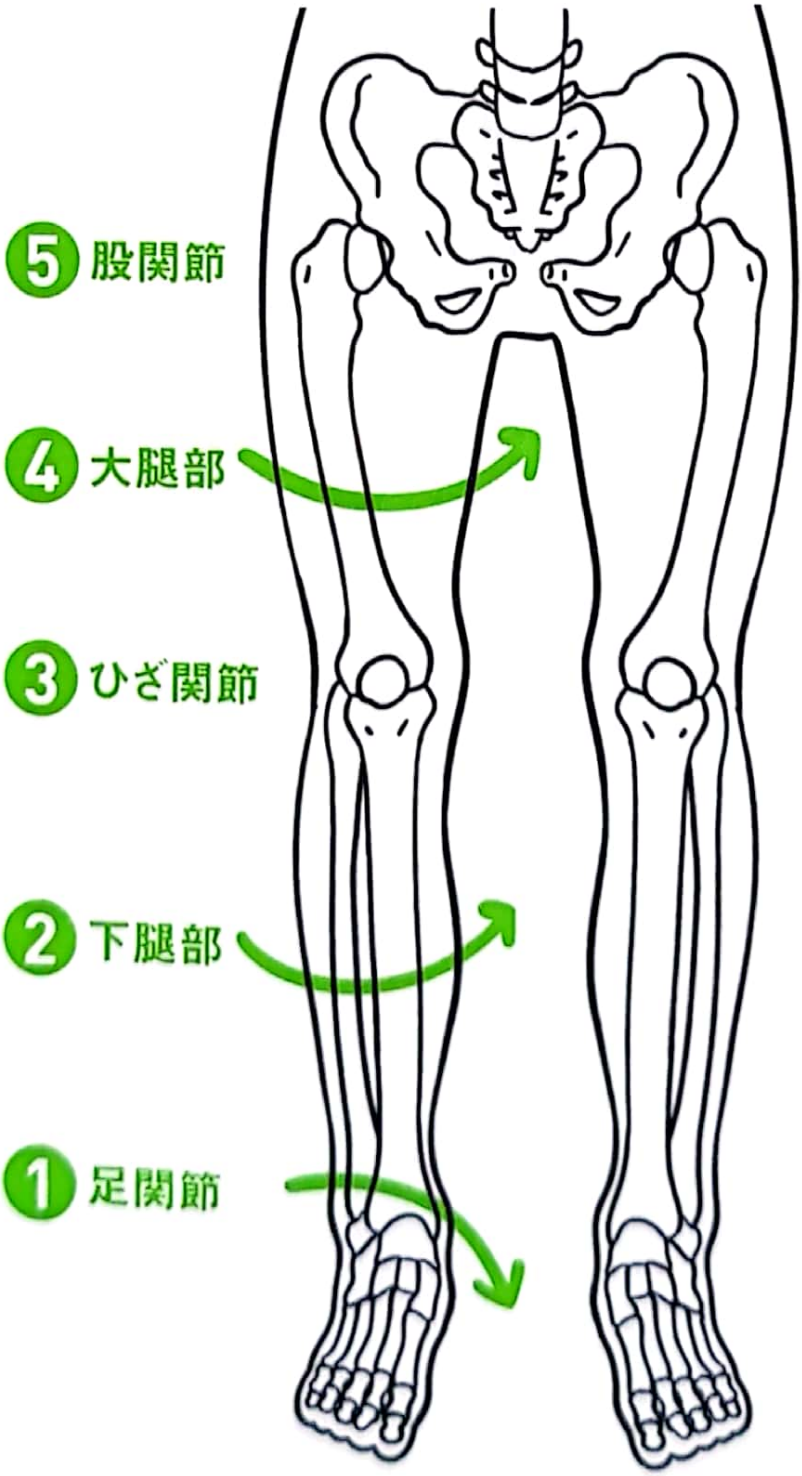
バスタオルウォーキングを行った外反母趾の方で、変形はまだ改善していないのに、今まで痛くて履けなかった靴が履けるようになるケースが少なくありません。

歩くときの足の内側への捻れがなくなり、親指のつけ根が靴に当たらなくなるためです。

CamScannerでスキャン

図6 内側への捻れの力の伝わり方

内側に捻れた状態で歩くと、「❶足関節→❷下腿部→❸ひざ関節→❹大腿部→❺股関節」の順に内旋という力が伝わるので、足やひざなどの痛みを引き起こす。



CamScannerでスキャン

3. 体がスムーズに前へ進める……歩くのが速くなる・疲れにくくなる

まっすぐ立っているとき、重心は骨盤内の第2仙椎の前方にあり、いちばん高い位置にある状態（図7のまん中のイラスト）ですが、動くと重心の位置が移動します。歩いているときは、重心が高い位置から低い位置へ移動をくり返します。それによって体が前へ進む力（推進力）を得られるのです（図7）。

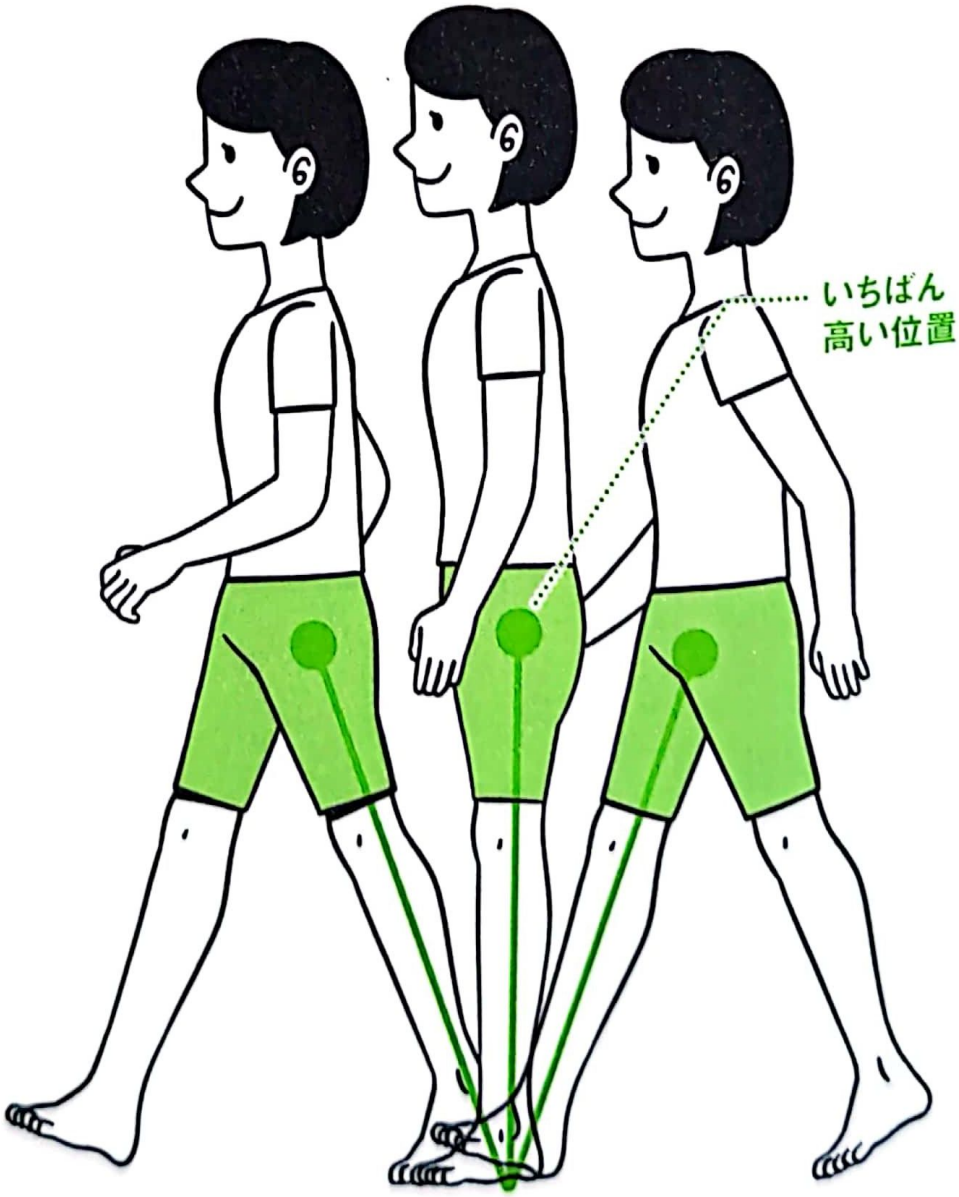
足裏全体が地面に着いたときに、重心がいちばん高い位置にある状態が理想ですが、後方重心の場合、重心が後ろに残るので、重心がいちばん高い位置に達しません。そのため、重心の前方移動が遅れ、前へ進む力（推進力）を十分得ることができないと、歩くのが遅くなったり、疲れやすくなるのです。

重心を正しく前方移動して歩けるようになると、足の運びがスムーズになり、自然と体が前に進むようになります。

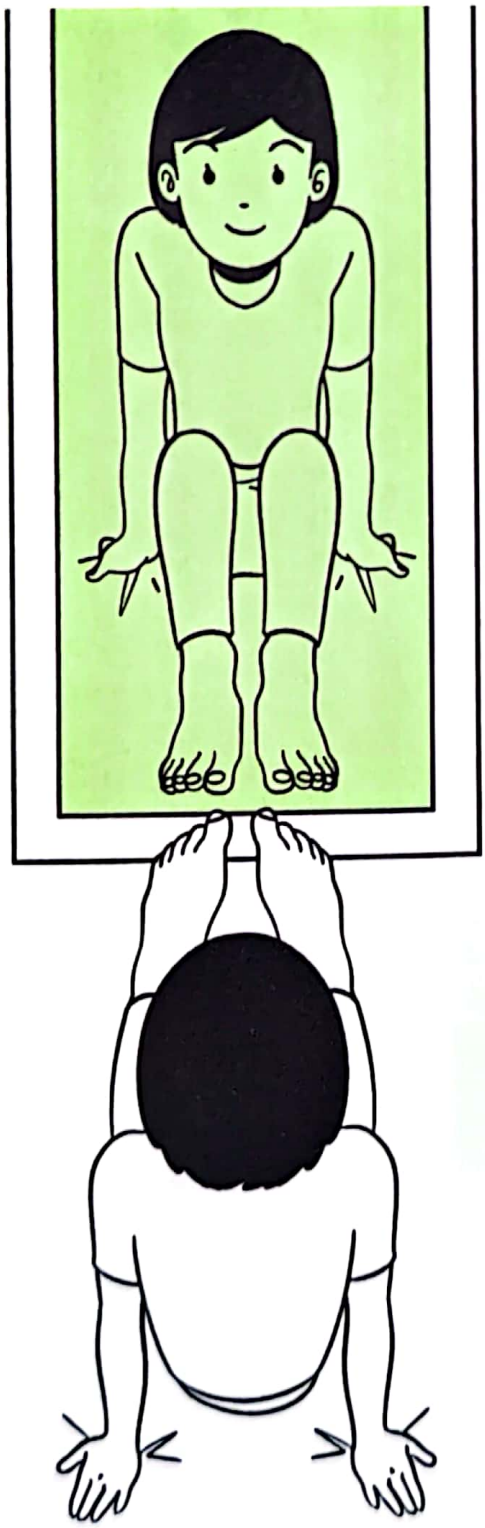
CamScannerでスキャン

図7 歩いているときの重心の位置の変遷

足裏全体が地面に着いたときに、
重心がいちばん高い位置にある状態が理想。



CamScannerでスキャン



“浮き指”の見極め方

1. 裸足になって
   鏡の前に座る
2. ひざを伸ばして
   足指のつま先を見る

人差し指から小指までの4本の指が、親指よりも少しでも高い位置にあると、“浮き指”です。

CamScannerでスキャン

私のもとにも、足の不調を抱えたお子さんが来院されますが、必ずと言っていいほど浮き指があり、歩き方をチェックすると、後方重心で歩いているのです。

子どもの頃から浮き指があるということは、すでに足指の退化がはじまっているということです。

早いうちから足指が退化すると、その分、足の不調が早い時期から発症したり、ケガをしやすかったり、パフォーマンスの低下につながる可能性が大きくなります。

できるだけ早く重心の前方移動を身につけ、正しい歩き方で歩くようにしましょう。

CamScannerでスキャン

バスタオルウォーキングで重心が前方移動できる

みなさんは「重心の前方移動を意識して歩きましょう」と言葉だけで説明されて、どのように歩けばいいのかイメージできますか？

私のもとへ相談に来られる方に、「後方重心の状態なので、重心を前へ移動させて歩いてください」とお伝えし、**意識をして歩いてもらっても、みなさん、重心が後ろに残ったままでした。**

そのため、後ろから背中を押しながら一緒に歩き、「これが重心を前へ移動させている状態なんですよ」とお伝えしていました。

しかし、これではクライアントさんがご自身で重心を前方移動させる感覚を身に

CamScannerでスキャン

つけることができません。

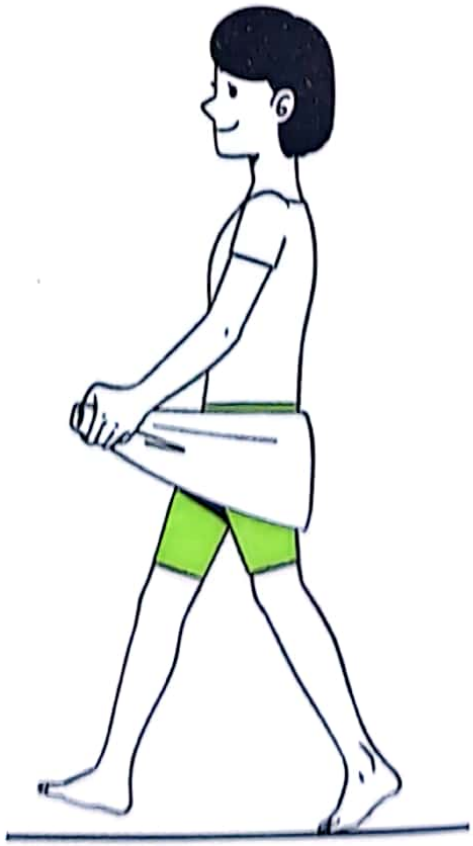
そこで、1人でも重心を前方移動できる方法を編み出そうと思ったのです。

そもそも人間の「歩く」という行為は、足を交互に前へ出し、足を地面に着け、足指で地面を蹴ることのくり返しと重心移動の組み合わせです。人間がまっすぐ立っているとき、重心は骨盤内にあるため、「骨盤を引っ張りながら歩けば、重心の前方移動の感覚がわかるのではないか」と、あらゆるものを使って試し、バスタオルが最適であることがわかりました。

バスタオルウォーキングでは、骨盤を包み込みながら引っ張るため、重心の前方移動が自然に起きます。

そのため、足指を使った正しい歩き方ができるようになるのです。

CamScannerでスキャン



CamScannerでスキャン

Column

ロッカーファンクションについて

「体に不調を起こす「後方重心」とは何か？」（33ページ参照）の中でもお話ししましたが、正しい歩き方を身につけるためには、重心の前方移動を支える**ロッカーファンクション**を機能させる必要があります。

ロッカーファンクションとは、人が歩くときの足の動きのことを言います。次の3つの回転運動をくり返すことで歩けるのです。

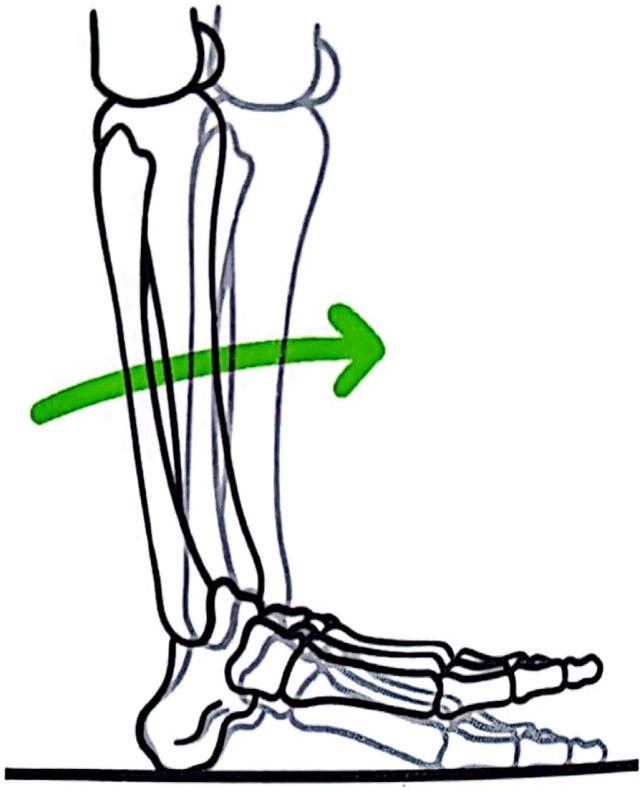
- ヒールロッカー
- アンクルロッカー
- フォアフットロッカー

あおり歩行では、歩きはじめるときに足裏の**かかとから接地します**が、これを**ヒールロッカー**と言います。

このとき、かかとと地面の接した部分が支点となって、かかとが前へ回転し、

CamScannerでスキャン

重心も前へ移動しはじめます。
かかとが丸いのは、ヒールロッカーを効率よく行うためです。



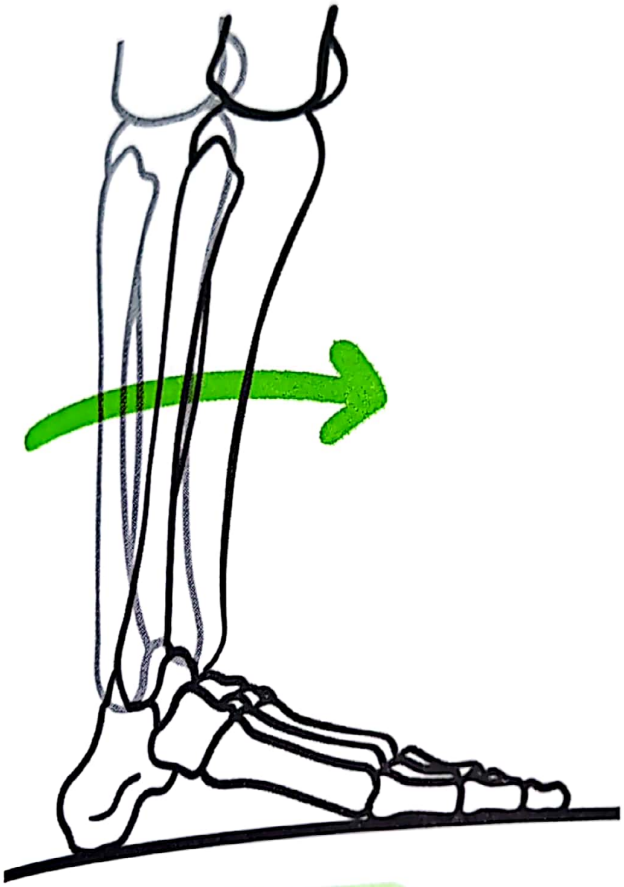
ヒールロッカー

- 床からの衝撃を吸収する回転運動
- 重心が前へ移動

CamScannerでスキャン

続いて、重心の移動と共に足裏が接地します。この動き（回転）を**アンクルロッカー**と言います。

このとき、足首（足関節）を中心に足が回転します。



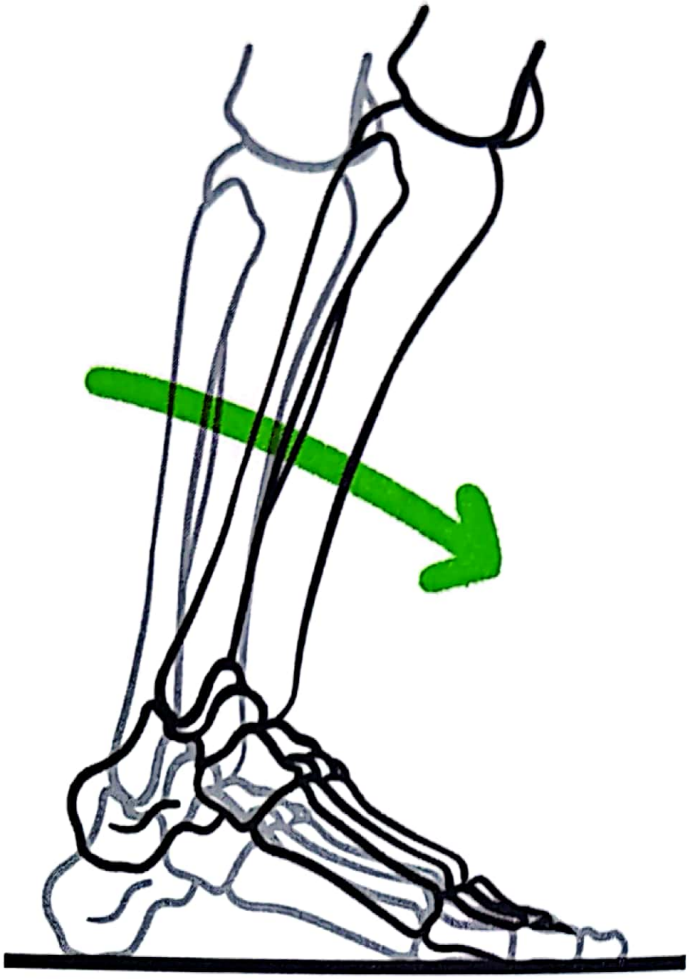
アンクルロッカー

- 足関節を軸とした回転運動
- 重心がいちばん高い位置に到達

CamScannerでスキャン

最後に、かかとが地面から離れます。この動き（回転）を**フォアフットロッカー**と言います。

このとき、足指のつけ根を中心に足が前へ回転します。



フォアフットロッカー

- 足指のつけ根を軸とした前方向への回転運動
- 重心がさらに前へ移動

CamScannerでスキャン

後方重心の場合、アンクルロッカーでの重心の前方移動が遅いので、フォアフットロッカーの回転が不十分になり、体重が足指まで移動しないのです。そのため、足指のつけ根にストレスが蓄積され、**あおり歩行ができなくなってしまいます。**

ロッカーファンクションの最も重要な目的は、**重心の前方移動をサポートすること**です。しかし、重心が自ら前へ移動しないと、支点である足の回転も連動しないため、ロッカーファンクションは十分機能しないのです。

バスタオルウォーキングをすると、重心の前方移動がスムーズになるので、相乗効果によって、ロッカーファンクションの機能も向上し、正しい歩き方を身につけることができるようになります。

CamScannerでスキャン

4. 足指の筋力が鍛えられる……浮き指が改善する

後方重心で「足指を使って歩いていない」と、足指の筋肉が衰え、次第に退化していきます。

「毎日、歩いているのに!?　歩くのも運動ではないの?」と思われるかもしれません。走る・跳ぶ・しゃがむ・止まる・方向を変えるなど、さまざまな動作を行う運動であれば、その動きに対応して体を支えるために足指を使う必要があります。

歩いているときは、平坦な道を進むため、体のバランスを保つ必要がほとんどなく、足指が退化する恐れがあるのです（詳しくは144ページに後述）。

退化した足指は、だんだんと浮き上がってくるため**「浮き指」**と呼ばれています。最近は、大人だけでなく、子どもにも多く見られ、都内のある小学校の調査では、**浮き指の児童が、全体の80%を占めていた**という報道もありました。

CamScannerでスキャン

Chapter 2

後方重心と歩き方のセルフチェック法

CamScannerでスキャン

後方重心かどうか チェックしよう！

ここまで、後方重心と重心を前方移動させる歩き方についてお話ししてきました。あなたの歩き方が「後方重心」になっていないかチェックしておきましょう。

次ページのチェック表を使って試してみてください。

チェックは、鏡の前に立って裸足で行いましょう。

CamScannerでスキャン

後方重心チェック表

項目	症状・状態	
1. 足指が床に着いていない	目をつぶり、床の上に立ったときに、足指が浮いて床に着いてない	15点
2. 後ろに反って立っている	立っている姿を横から見たとき、肩が骨盤より後ろにある	15点
3. 浮き指がある	ひざを伸ばして座り、つま先を見ると、人差し指から小指までの4本の指が親指よりも高い位置にある	15点
4. 足裏にタコがある	足指のつけ根に皮膚の角質化が進行したもの(タコ)がある	15点
5. 反り母趾がある	ひざを伸ばして座り、つま先を見ると、親指の先端が反り上がっている	10点
6. 親指のつけ根が太い	足を横から見ると、親指のつけ根の骨が丸く膨らんでいる	10点
7. 足音がうるさい	第3者から「足音ですぐわかる」と言われる歩いているときにペタペタと音が出る	5点
8. 朝の歩きはじめで足裏が痛む	朝起きて床に足を着いた瞬間から足の裏に痛みが出る	5点
9. ふくらはぎがパンパンに張るむくみやすい	ふくらはぎが常に張っている マッサージをしても改善されない 立っているとすぐにむくむ	5点
10. 歩く速度が遅い	家族や友達と歩いていると、自分だけいつも遅れる 後ろから来た人によく抜かれてしまう	5点
合計		100点

上のチェック表で当てはまった項目の点数を足してください。
合計点からあなたの後方重心の度合いが判定できます。

CamScannerでスキャン

さて、あなたの合計は何点だったでしょうか？

0〜5点…後方重心度0%

後方重心ではありませんので、安心して今までの歩き方を続けてください。

10〜25点…後方重心度30%

初期の後方重心です。足の不調などはまだあらわれていないと思いますが、重心が少し後ろになる傾向があるので油断は禁物です。

30〜45点…後方重心度50%

軽度の後方重心です。すでに軽度の足の不調が出ているのではないでしょうか？　このままでは足の退化が進行していく可能性が大きいです。健康的な足を維持できるように、バスタオルウォーキングで早く歩き方を変えましょう。

CamScannerでスキャン

50〜65点…後方重心度70%

中程度の後方重心です。日常生活の立つ・歩くという動作で足指を使えていないので、足の退化がかなり進行していると思われます。足の退化がこれ以上進まないようにバスタオルウォーキングで早く歩き方を変えましょう。

70点以上…後方重心度100%

重度の後方重心です。足だけでなく、ひざや腰にも大きな負担がかかっているはずです。痛みを改善させるためにも、バスタオルウォーキングで早く歩き方を変えましょう。

今回、後方重心の度合いが高かった方は、バスタオルウォーキングを1週間行ったあと、もう1度、チェック表を使って合計点を出してみましょう。きっと後方重心が改善されているはずです。

CamScannerでスキャン

体に不調を招く〝やってはいけない歩き方〟

セルフチェックでは、どの程度の後方重心だったでしょうか？
点数が低かった方でもここでご紹介する歩き方をされている場合は、正しく歩けていないので、確認してみてください。

1．ペンギンのような「ペタペタ歩き」

特徴

- よく「ペタペタ歩いている！」と言われる
- 靴底が全体的に擦り切れるのが早い

CamScannerでスキャン

- 何もないところでよくつまずく
- 歩幅が小さい
- 雨の日、激しく泥がはね上がる

ペタペタ歩きは、かかとからではなく足裏全体をいきなり接地しているため、ペタペタと音が出やすくなります。体重移動が足指のつけ根で止まってしまう〝やってはいけない歩き方〟です。

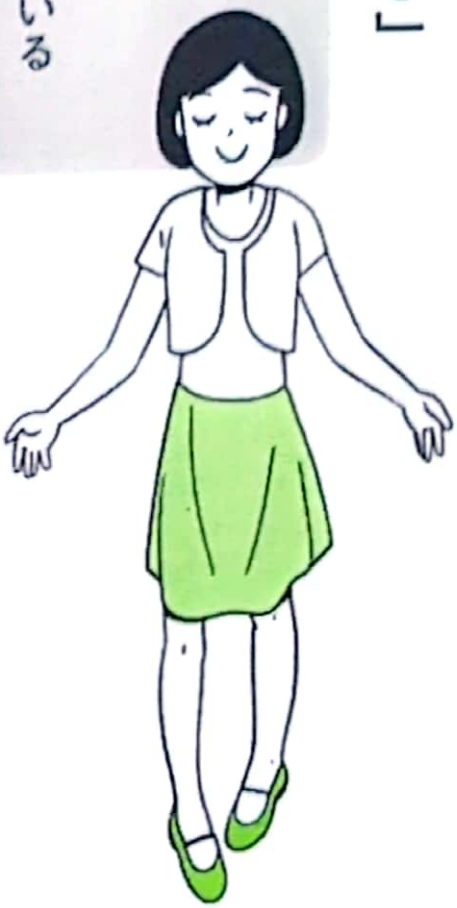
地面からの衝撃を足裏がダイレクトに受け続けるので、そのまま足・ひざ・股関節・腰へと伝わり、ストレスが蓄積され、**足底筋膜炎（そくていきんまくえん）という足裏の慢性的な痛みが発症したり、各関節に痛みが発症するケースがあります。**

CamScannerでスキャン

2．女性によく見られる「内股歩き」

特徴

- つま先が内側を向いている
- 靴底の内側だけが削れている
- ひざの皿が正面ではなく、内側を向いている



内股で歩くと**つま先が内側を向く**ため、親指に体重が移動しやすくなります。しかし、完全に親指の先まで体重が移動すると、内側を向いた足どうしがぶつかってしまうので、**無意識に体重移動を親指のつけ根で止めて歩くことになり、あおり歩行をすること**ができないのです。**内股歩きは、足指に負担がかかる、“やってはいけない歩き方”**です。

CamScannerでスキャン

3．チャップリンのような「外股歩き」

特徴

- つま先が常に外側を向いている
- 靴底の外側だけが削れている
- ひざの皿が正面ではなく、外側を向いている

喜劇俳優チャールズ・チャップリンといえば、つま先を大きく外側に向けてドタドタ歩く外股歩きで有名です。

外股歩きは、つま先が常に外側を向いているため、**足裏の体重移動が小指のつけ根で止まりやすく、あおり歩行ができません**。小指にストレスがかかり、さらに靴に圧迫されるので、**小指のつけ根にタコができたり、内反小趾が発症します**。

体重が小指のつけ根を通過してる、結局、親指のつけ根で止まるので、外反母趾やタコが発症します。

CamScannerでスキャン

4. 姿勢を気にすることで起きる「胸張り歩き」

特徴

- 背筋を伸ばすことを意識して歩いている
- 胸を張って歩いている
- 猫背など、姿勢の悪さを常に意識している
- 子どもの頃に正しい姿勢をしつけられて育った
- バレエ、ダンスの経験者である
- 大股で歩いている
- 肩で風を切って歩いている

よく「背筋を伸ばして歩きなさい」と言われます。

CamScannerでスキャン

背筋を伸ばした姿勢は、綺麗に見えますが、背筋を伸ばすことを意識しすぎるあまり、胸を張りすぎている人が少なくありません。

胸を張りすぎて、肩が骨盤より後ろになってしまうと、かかと体重が過剰に乗り、後方重心になってしまいます。後方重心の状態で歩くと、重心を前へ移動できないため、足指主でしっかり体重移動ができません。これも、やってはいけない歩き方です。

正しい姿勢を意識しすぎて、過剰に胸を張りすぎることは要注意です。

CamScannerでスキャン

5．体が上下する「背伸び歩き」

特徴

- 歩くとき、異様に頭が上下してしまう
- つま先立ちで歩いている
- ふくらはぎがよく張る、つりやすい

「足指を使って歩いてください」とお伝えすると、足指に必要以上に力を入れてしまい、その結果、背伸びをして頭を上に突き出すようにして歩く方がいらっしゃいます。これが**背伸び歩き**です。

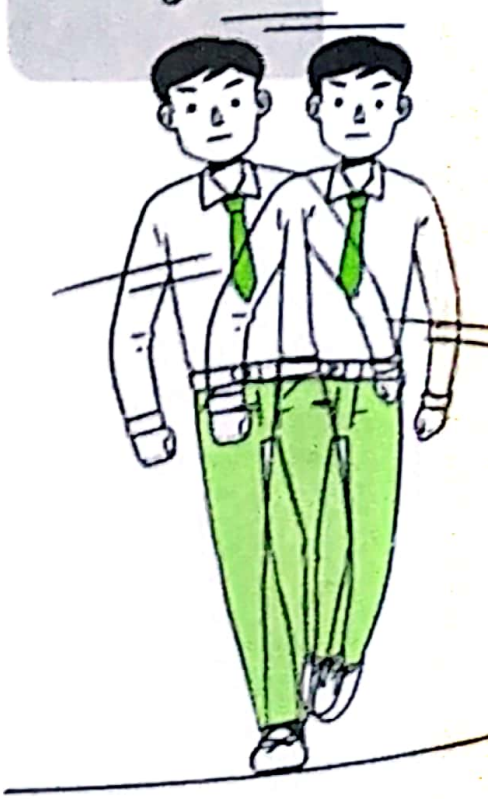
足指を使うことを意識しすぎて、無理に力を入れるために、体が上下に動いてしまい、**体がグラグラと不安定になるのです。**

CamScannerでスキャン

6．体が左右に揺れる「横ブレ歩き」

特徴

- 人混みの中ですれ違う人と肩がよくぶつかる
- O脚になっている



横ブレ歩きは、上半身が歩くたびに左右に揺れてしまう歩き方です。

足指が使えていないと足が接地するときに不安定になるので、重心が前でなく左右の足の方向（横）へ移動してしまうため、体が横にブレるのです。

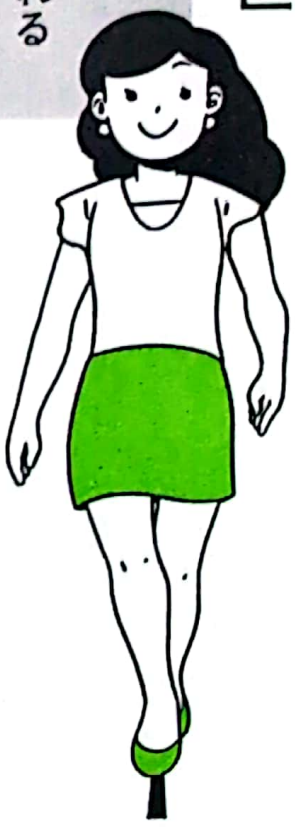
人間の足やひざの関節は前後に動くようになっていますが、左右の動きに対応する構造にはなっていないため、**横ブレ歩きを続けていると**O脚になったり、ひざの内側や足首の外側にストレスが蓄積されて、痛みが出やすくなります。

CamScannerでスキャン

7．1本線の上を歩く「モデル歩き」

特徴

- 歩いていると足どうしがぶつかる、もつれる
- 1本線の上を意識して歩いてしまう



時々「ファッションショーのモデルさんのように1本線の上を歩くのと、2本線の上を歩くのとどちらが良いのでしょうか?」という質問を受けることがあります。

結論は**「2本線の上を歩く」**です。

モデル歩きは、ファッションショーだからこその「魅せる歩き方」であって、決して正しい歩き方ではありません。

1本線の上を歩こうとすると、左右の足が交互にクロスするため、2本線の上を歩くときと比べて重心が前に移動しづらくなるからです。

CamScannerでスキャン

セルフチェックで「後方重心」や「やってはいけない歩き方」に該当した方は、Check 3でご紹介するバスタオルウォーキングを試して、重心の前方移動を身につけましょう。

バスタオルウォーキングを実際に体験していただくと、いかに自分が「後方重心」で「正しくない歩き方」をしているのかを感じられるはずです。

Column

運動会の「行進歩き」

行進歩きは、運動会などで見られる行進に似ている歩き方です。以前、両足首の痛みで来られたFさん（40代・男性）の歩き方が、まさに行進歩きでした。

行進歩きは、後方重心のままでひざを曲げながら足を上げ、足裏全体で地面に着きます。そのため、あおり歩行ができず、地面からの衝撃を足裏から足首やひざへまともに伝えるので、足の不調につながります。

Fさんによると、インターネットでは「正しい歩き方」として公開されていたため、実践していたそうです。私は行進歩きのデメリットを説明して、バスタオルウォーキングを指導しました。

Fさんは1週間後には両足首の痛みはほとんど消失し、「歩き方でこれだけ変わるものなのですね！」とたいへん驚かれていました。

行進歩きを続けていると、ひざや腰に痛みが出るので、断じておすすめしません。

Chapter 3

バスタオルウォーキングの方法

CamScannerでスキャン

さあ、バスタオルウォーキングをはじめよう！

実際に、バスタオルウォーキングをしていきましょう。

バスタオルウォーキングは、「重心を前方移動させて歩く」ことが身につくトレーニング方法です。

歩き方は長い年月をかけて身についたものなので、意識するだけで変えるのは難しいです。

重心の前方移動を体感し、体で覚えることが必要なのです。

重心の前方移動は、バスタオルウォーキングをされた方が

CamScannerでスキャン

「こんなにも前のめりで歩くんですか!?」
と驚かれるほど、重心を前に移動させます。

ただし、前のめりで歩けばいいということではありません。正しい方法で歩かなければ、足の不調が改善されないだけでなく、より一層悪くなってしまいます。
正しいバランスを覚え、身につける方法がバスタオルウォーキングなのです。

バスタオルを腰に当ててウォーキングをする（歩く）だけで、正しく重心の前方移動ができるようになります（詳しくは90ページ）。
バスタオルが、**直接自分の重心を前へ引っ張り出してくれる**ので、自然に重心が前へ移動するのです。

1日1分だけでも重心を前へ移動させる感覚が身につきます。
さらにくり返し行うことで、バスタオルがなくても正しい歩き方を身につけることができるのです。

CamScannerでスキャン

では、バスタオルを1枚、準備してください。
バスタオルは大きすぎず、厚くないものにしてください。バスタオルウォーキングでは、バスタオルを手につかんで歩くので、大きすぎたり、厚すぎたりすると、手できちんとつかめず、力が入らないため、必ず手でつかめるサイズにしましょう。
服装は、動きやすい格好がおすすめです。

準備はよろしいですか？
それでは、さっそくはじめましょう！

CamScannerでスキャン

バスタオルウォーキングの準備ステップ

バスタオルウォーキングは、歩いているときの足指の状態が見えるように、裸足で行っていただくのがベストです。

場所は、屋内でまっすぐ5〜6歩、歩けるスペースで行ってください。フローリングなど、硬い場所で歩くと足が痛む方は、ヨガマットのようにクッション性があり、滑らないものを敷いて行うと、痛みが和らぐのでおすすめです。

バスタオル……両腕を左右に広げたくらいの長さがあれば十分です
厚みのないバスタオルがおすすめです

CamScannerでスキャン

裸足……接地したときに、つま先がどこを向いているか見えるように、裸足になります

場所……屋内で、まっすぐ5〜6歩、歩くことができるスペースを探しましょう

ヨガマット2枚……裸足で歩くと痛い方は、ヨガマットを縦に置いて、その上を歩くようにしてください

はじめのうちは、きちんと正しく歩けているかを確認するために、家族や友人など、ご自身以外の方に歩いているところを見てもらうことをおすすめします。

立ち方のバランス調整

バスタオルウォーキングをはじめる前に「立っているときのバランス調整」を行

CamScannerでスキャン

います。

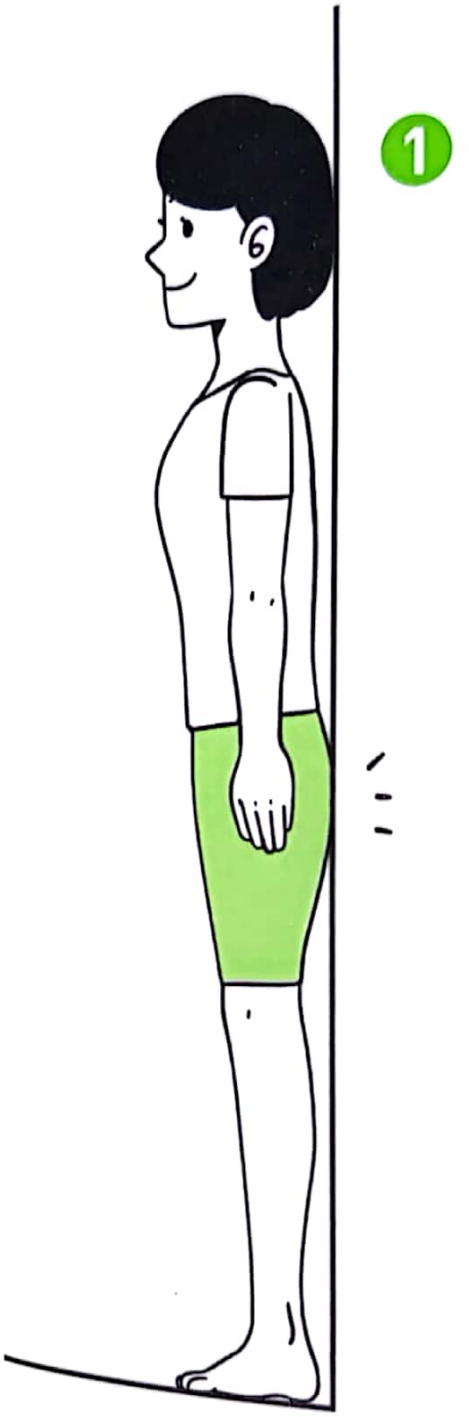
「耳～肩～股関節～ひざ～足首」を結んだ線（重心線）が、ほぼ一直線になるのが理想の立ち方です（図8）。足指に力が入らないようにして、「かかと～足裏～足指」が1つの面として地面に着くように意識してください。

図8 理想の立ち方

頭や肩を前に出すのではなく、**骨盤から上を前のめりに感じるくらい前に移動させる必要があります。**

ただまっすぐ立つということは難しいので、次の「壁を使って立ち方を整える方法」を行い、正しい立ち方を身につけましょう。

CamScannerでスキャン

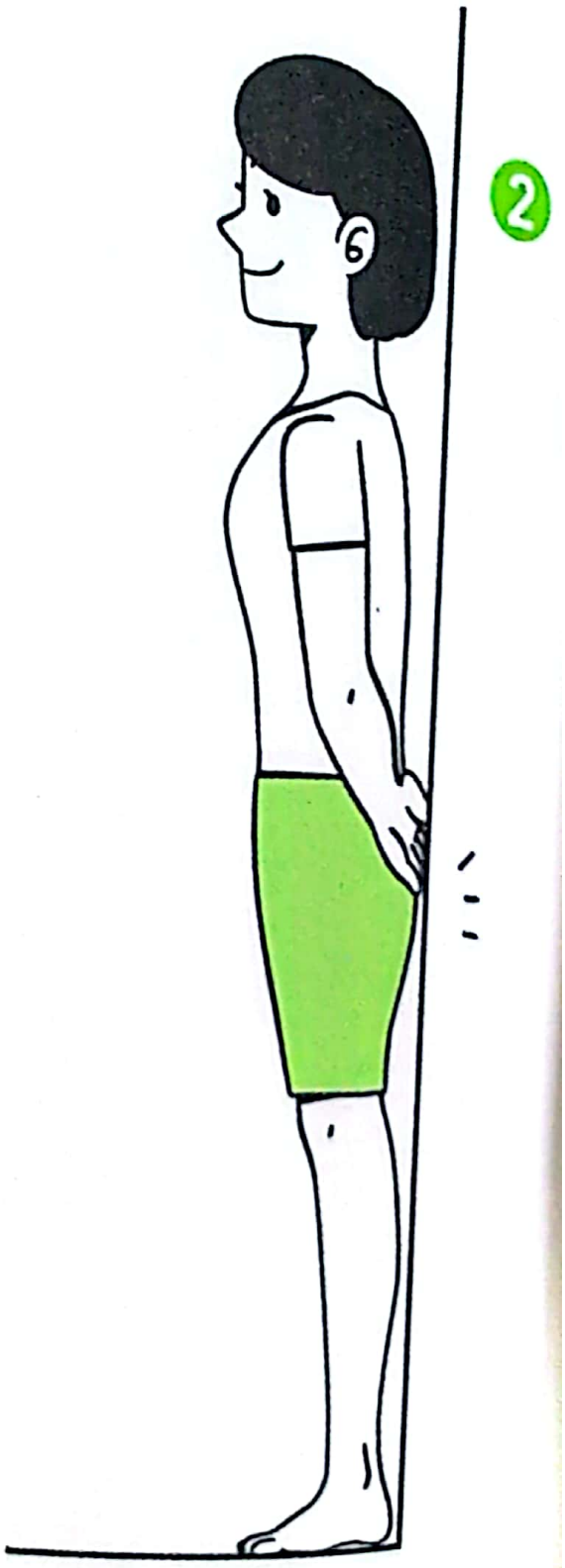


壁を背にして立ち、お尻だけぴったり壁にくっつけてください（このとき、頭と背中、かかとは壁につけません）

図9 壁を使って立ち方を整える方法

※足指に力が入らないように気をつけ、「かかと～足裏～足指」が1つの面として地面に着くように意識してください。

CamScannerでスキャン



❶の状態のまま、両手を後ろに回して、手のひらがお尻と壁の間に挟まるように入れてください

❷の状態が、重心線がほぼ一直線になる、**理想の立ち方**です。

後方重心の場合、❷の状態を前のめりに感じる方が多いと思いますが、実際は壁から体が1～2cm前に離れているだけなのです。

まちがった姿勢のままバスタオルウォーキングを行うと、効果が半減するので、まずは正しい立ち方を体感してください。

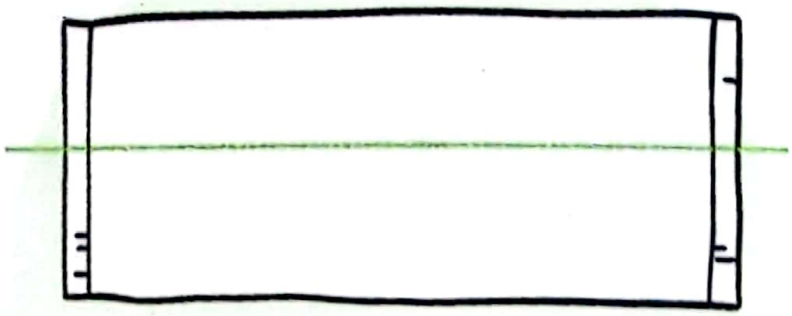
CamScannerでスキャン

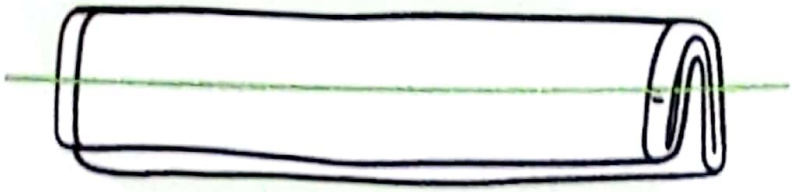
バスタオルウォーキングの5ステップ

いよいよバスタオルウォーキング、スタートです。
単にバスタオルで骨盤を前へ引っ張りながら歩けばいいというものではありません。
5ステップで確認し、正しい歩き方を身につけていきましょう。

ステップ1 バスタオルを折る……91ページ
ステップ2 バスタオルを持つ……92ページ
ステップ3 バスタオルを正しく骨盤に当て、包み込む……94ページ
ステップ4 その姿勢のまま、まず1歩前へ踏み出そう……96ページ
ステップ5 次の1歩を踏み出そう……100ページ

CamScannerでスキャン





バスタオルを縦長に半分に折り、
さらにもう半分に折ります。

バスタオルを折る

STEP 1

CamScannerでスキャン

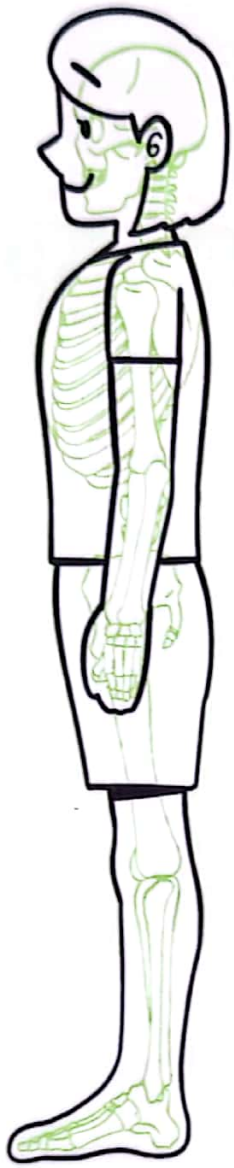
4つ折りにしたバスタオルの
片方の端を右手で握ります。
バスタオルを骨盤の後ろを
通過させて、もう一方の端を
左手で握ります。

POINT

ひじの角度は、軽く曲げる
程度がベスト。

バスタオルを持つ Step 2

CamScannerでスキャン

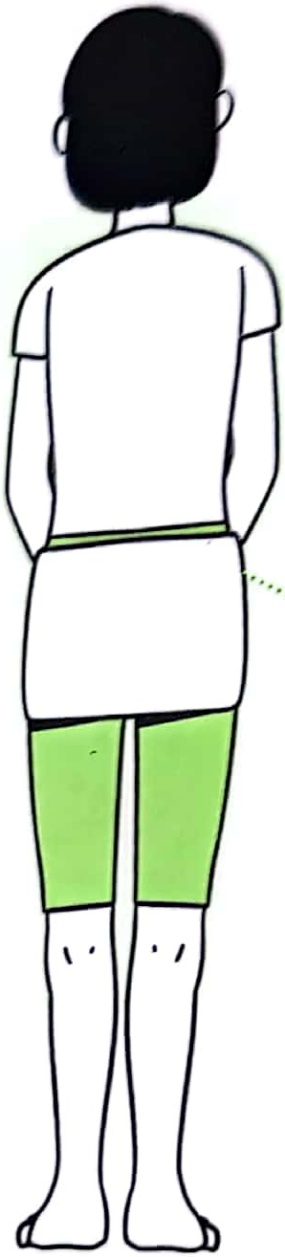


このとき、正常時の重心の
位置になるよう姿勢に
気をつけて立つようにしましょう
(詳しくは87ページ参照)。

CHECK!

- ☑ **ひじの角度を90度に曲げない**
  骨盤を前へ移動させるけん引力が弱くなり、重心が前に移動しにくくなります
- ☑ **ひじを完全に伸ばさない**
  上半身が後ろに反り気味になり、骨盤だけが前へ移動してしまいます

CamScannerでスキャン



バスタオルの中央部分が、
骨盤に当たるように持ちます。

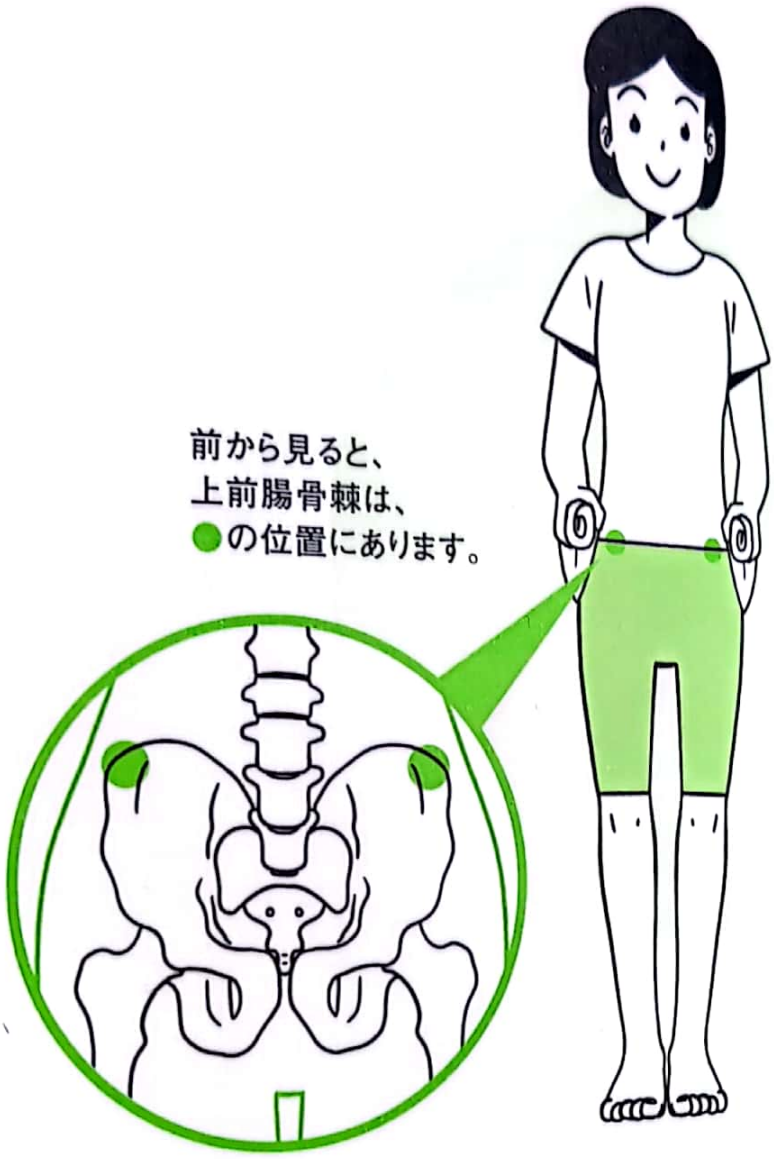
POINT

骨盤を触ると、左右両端に骨の出っ張り（上前腸骨棘）があります。この骨の出っ張りの下にバスタオルが当たるようにしてください。

バスタオルを正しく骨盤に当て、包み込む

Step 3

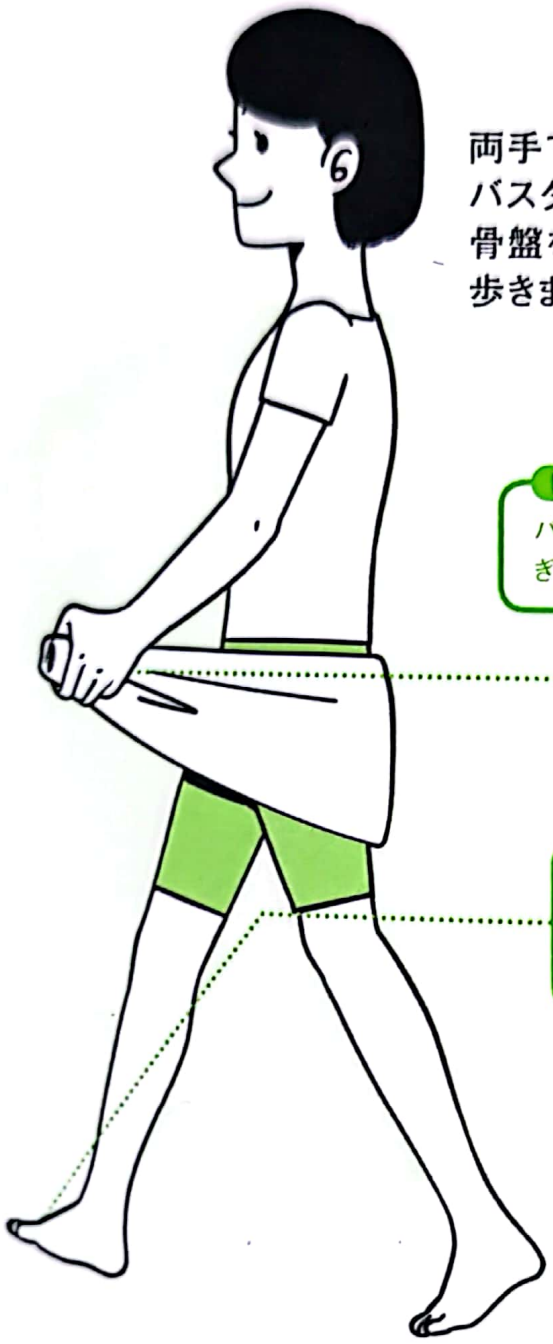
CamScannerでスキャン



CHECK!

☑ **バスタオルを骨盤より上（腰）に当てない**
腰だけが前に出て反ってしまうため、重心が後ろに残ってしまいます

CamScannerでスキャン



両手で握った
バスタオルで
骨盤を引っ張りながら
歩きます。

POINT

バスタオルは強く引っ張りすぎないように注意しましょう。

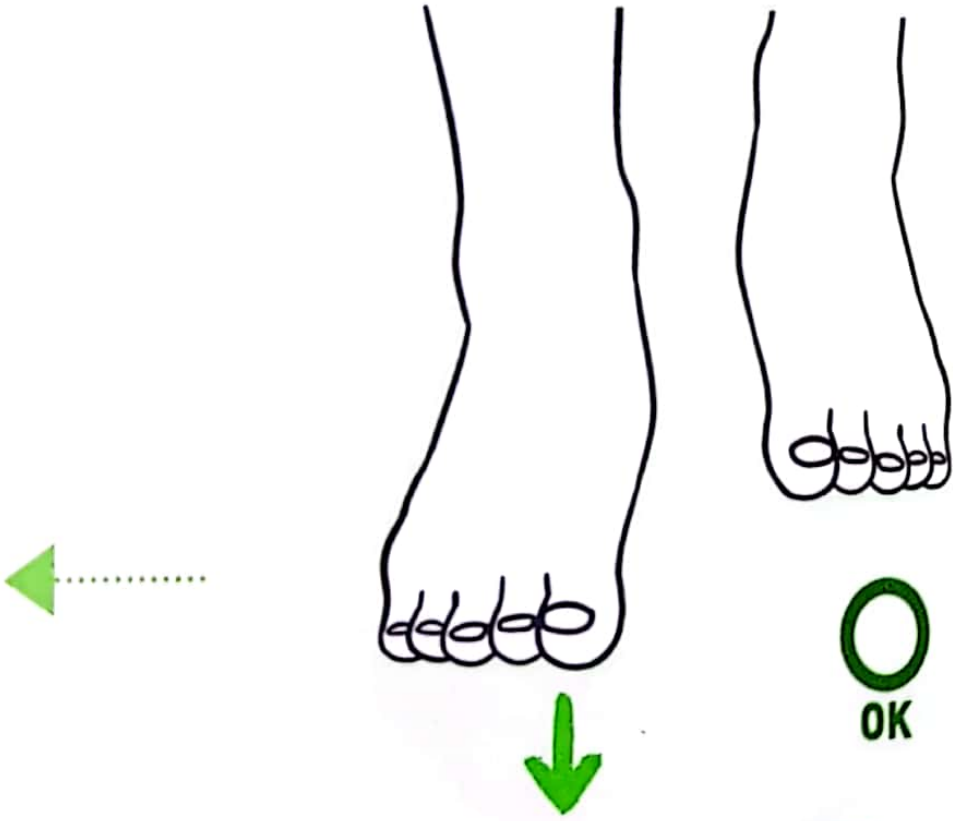
POINT

足の人差し指が前へ向くように意識すると、つま先が進行方向を向きます。

その姿勢のまま、まず1歩前へ踏み出そう

Step 4

CamScannerでスキャン



つま先が前を向いている

このとき、つま先を
進行方向に向けてください。

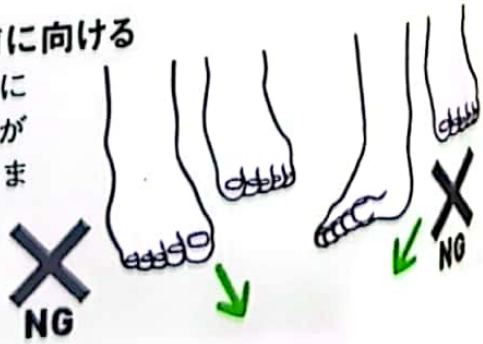
\ CHECK! /

☑ **足首を外側に捻って歩かない**

つま先を前に向けていても足首を外側に捻って歩くと、重心の移動が小指のつけ根で止まってしまい、重心が前に移動しません

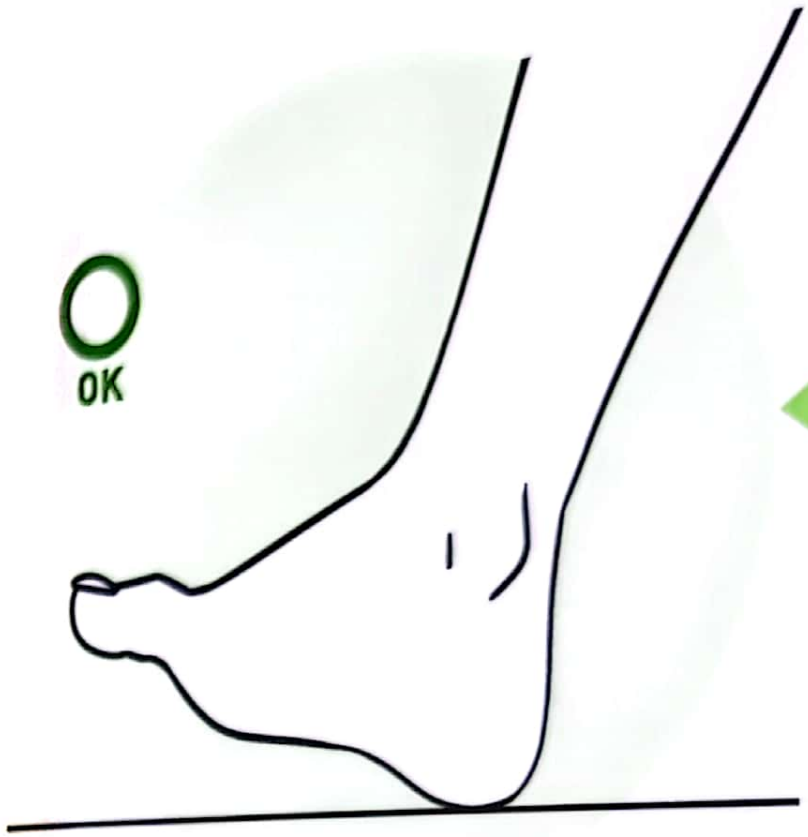
☑ **つま先はまっすぐ前に向ける**

つま先を内側や外側に向けると、あおり歩行ができず、脚が捻れてしまいます



CamScannerでスキャン

STEP 4 その姿勢のまま、まず1歩前へ踏み出しましょう



かかとは前へ転がすイメージで

バスタオルで体をけん引しているので、
重心の前方移動がスムーズになり、
かかとが接地したときには、
すでに足裏への体重移動が
はじまるようになります。

CHECK!

☑ **「あおり歩行」を意識しすぎない**
かかとではなく足の小指側から接地してしまうことがあるので、
かかとを着けることにまずは注力しましょう

CamScannerでスキャン

頭から前に出さない

骨盤が後ろに引けてしまうため、
重心が前に移動しなくなります。

骨盤だけを前に出さない

バスタオルを強く引っ張りすぎると、
骨盤だけが前に引っ張られ、
体が残ってしまうので、
上半身が反れて重心が前に
移動しなくなります。

CamScannerでスキャン

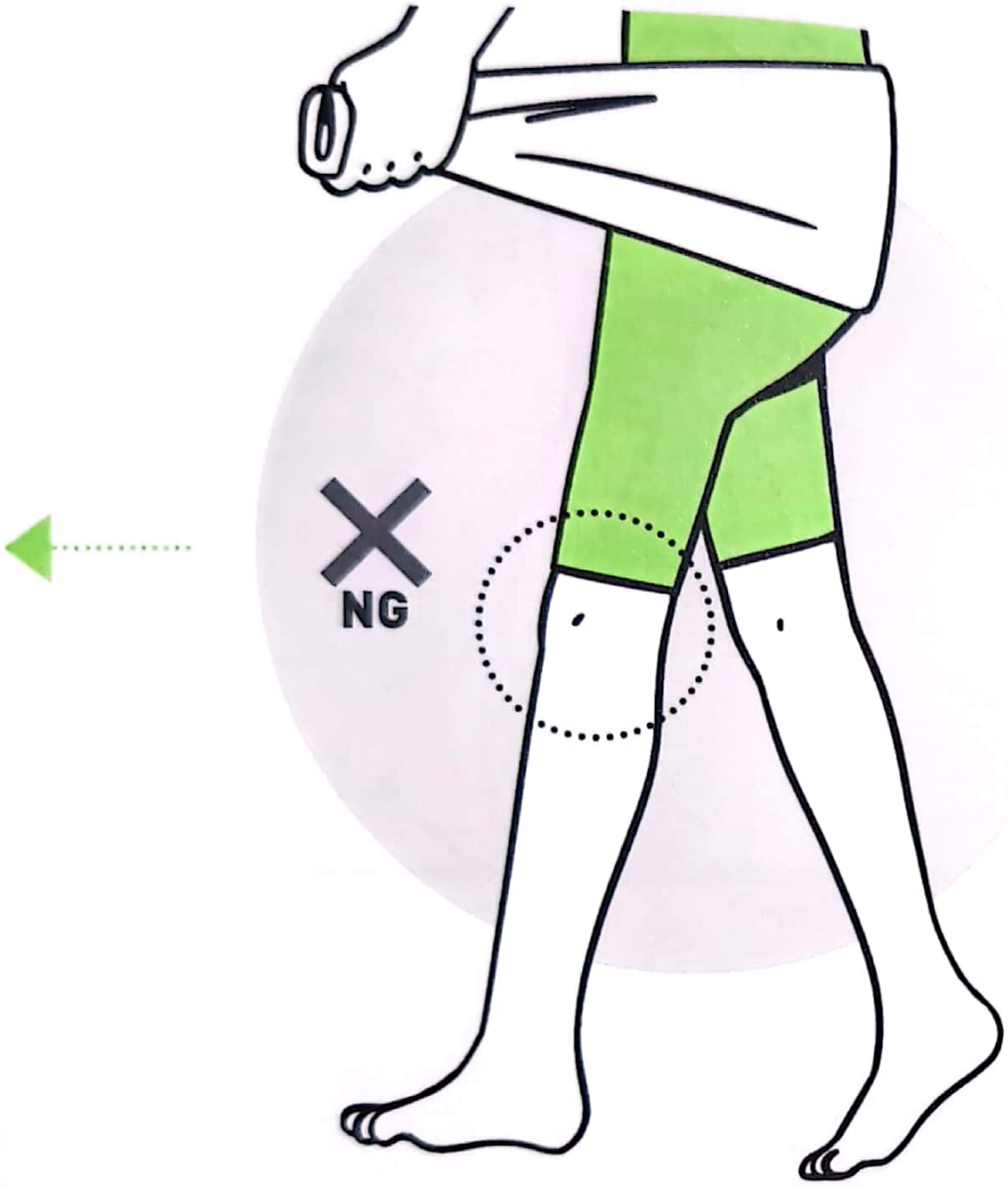
かかとを地面に着けたあとは、
そのまま重心を移動させて
足裏を接地させましょう。
このとき、ひざが伸びている
状態が自然です。

OK

POINT
ひざを曲げないように
注意してください。

次の1歩を踏み出そう

Step 5



今まで後方重心だった方は、
足裏が接地する瞬間にひざが
曲がってしまう傾向があります。

\CHECK!/

☑ **常にひざを伸ばそうと意識しない**
常にひざを伸ばそうとするとウォーキングではなく競歩のような
フォームになってしまいます

CamScannerでスキャン

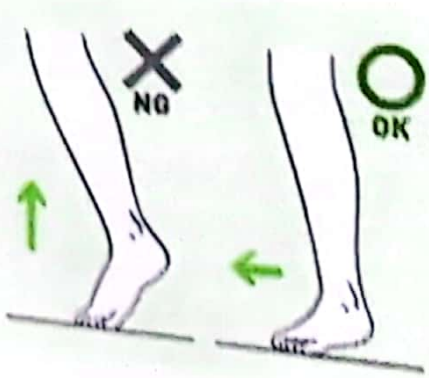
step 5 次の1歩を踏み出しましょう

足裏が地面に着いたら、重心を前に移動させ、
足指を接地させます。
このとき、足指に力を入れすぎないように注意して、
次の1歩を踏み出しましょう。
後ろ側の足指で体重を支えながら
前側のかかとで接地するのが、正しい歩き方です。

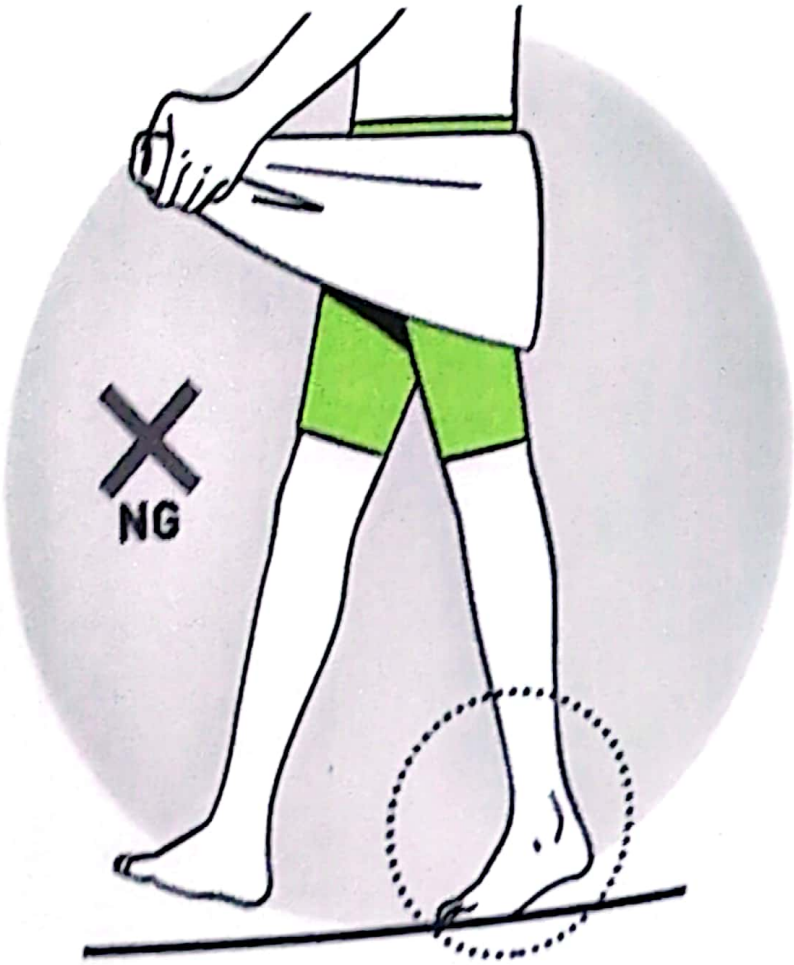
check!

意識して、
足指に力を入れすぎない

背伸び歩きになります。体が上下に動き、グラグラと不安定になり、体重移動が足指のつけ根で止まってしまいます（詳しくは76ページ参照）



CamScannerでスキャン



足裏が地面に着いた際に重心が前に移動していないと、
次の1歩を踏み出すときに、
足指が体重を支えることができません。

CAUTION!

大股で歩かない

バスタオルウォーキングをすると、重心が前方移動するため、今までより骨盤が前に出るようになり、股関節の可動域が大きくなるため、自然に歩幅も大きくなります。

ただし、足を大きく踏み出すと、重心は接地した足よりもさらに前へ移動しなければならないので姿勢が崩れてしまいます。そのため、重心の前方移動に慣れていない方には大股歩きはおすすめしません。

CamScannerでスキャン

バスタオルウォーキングの方法は、おわかりいただけたでしょうか？

重心の前方移動が身につくまで、1日1分、毎日くり返してください。もちろん、1分以上でも、1日に何回しても大丈夫です！

何度もくり返し行い、正しい歩き方を身につけましょう。

CamScannerでスキャン

Chapter

4

健康的な歩き方のためにもっとできること

～上級編～

CamScannerでスキャン

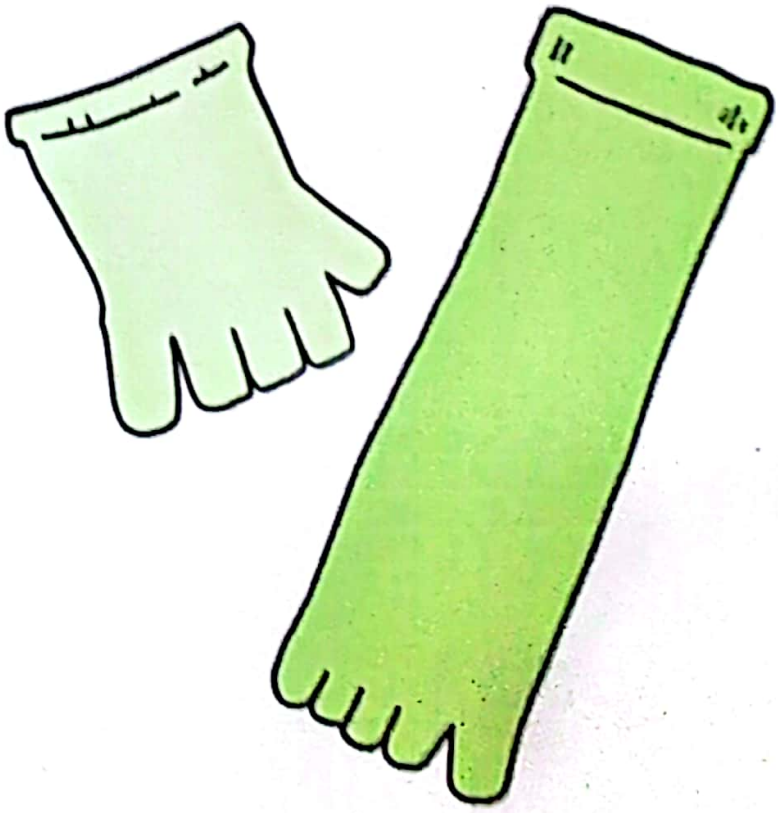
Chapter 4では、より健康になるために、日常生活で気をつけることをご紹介します。

バスタオルウォーキングと合わせて実践してみてください。

5本指ソックスを履く

より健康になるために、私は**5本指ソックス**をおすすめします。足指がそれぞれ独立して開くことができなければ、筋肉が正常に機能しないからです。

今まで足指で体重を支えて歩いていなかった方は、足指の筋肉が退化して、浮き指・反り母趾・外反母趾・内反小趾などの



CamScannerでスキャン

症状が非常に多く見られます。

5本指ソックス以外は、ソックスの中で足指がまとまり、指同士が圧迫するため、独立性が保てないのです。足袋のような2本指ソックスや親指と小指だけ独立した3本指ソックスも同様です。1～2本が独立していてもほかの足指がまとめられていれば指の独立性が保てないのです。

また、ソックスの素材は、化学繊維ではなく、**綿でできているもの**を履くようにしましょう。フローリングなどのツルツルした床を歩く際、足が滑ると踏ん張るために足指に力が入って曲がるので、足指のつけ根にストレスが溜まります。そのため、**素材にも注意していただきたい**のです。

特に、「ゆびのばソックス」は、素材にこだわった上でサポート機能もついているため、おすすめです。

よく5本指ソックスは履きづらいという方がいらっしゃいますが、それは浮き指

CamScannerでスキャン

で足指が縮んで伸びないため、ソックスの足指の部分がスムーズに通りにくいからです。

足指を使って歩けるようになると浮き指が伸び、足指の独立性が保たれるので、5本指ソックスが以前よりも楽に履けるようになります。

悪い歩き方の癖がついた靴は履かない

靴には歩き方の癖がつきます。今まで外股歩きや内股歩きなどの正しくない歩き方をされていた方の靴には、悪い歩き方の癖がついています。たとえば、靴のソールが外側だけ、または内側だけ削られている靴やインソールの後ろ側だけがへこんでいる靴などが、悪い歩き方の癖がついている靴です。

バスタオルウォーキングで歩き方が正しくなっても、悪い歩き方の癖がついた靴

CamScannerでスキャン

を履くことで、悪い歩き方の癖が残ってしまうため、きちんと正しい歩き方ができなくなってしまうのです。

今まで外股で歩いていた場合は、重心が前ではなく、外側に移動するため、ソールの外側だけが削れています（詳しくは73ページ参照）。その靴を履いていると、正しい歩き方をしても、外側に重心が移動してしまうため、正しく歩けないのです。

また、**内股で歩いたり、足指のつけ根で蹴り出すように歩いていた場合**は、足が内側に捻れる（過回内）ため（詳しくは48ページ参照）、ソールの内側だけが削れたり、靴の内側が伸びて膨らんでいます（詳しくは72

ページ参照）。そのため、正しい歩き方をしても、内側に重心が移動したり、自分の足よりも大きい幅の靴を履いている状態になり、正しく歩けないのです。

このようにバスタオルウォーキングで、重心の前方移動が行えるようになっても、悪い歩き方の癖がついた靴を履いたままでは、足裏の体重移動を足指までスムーズに行うことが難しくなります。

現在使用している靴が、履きはじめて数か月から半年経過しているのであれば、すでに歩き方の癖がついているので、**新しい靴に替えることをおすすめします。**

クッション性のソールを使う

ソール（靴底）は、地面の衝撃から足を守るため、**クッション性のある素材**のものをおすすめします。ただし、ソールが厚いものになると重たかったり、硬かった

CamScannerでスキャン

りするのでは注意してください。

かたちは、平らではなく、**足指のつけ根部分から先が、やや反り上がっている**と、重心の前方移動をスムーズに行うことができます。

さらに、シューズを手で曲げたときに、**足指のつけ根部分が反りやすい（曲げやすい）もの**で、**足指のつけ根の部分から先がやや反り上がっているもの**を選んでください（図10）。

現在、ダイエットシューズの中には、凸凹のソールがありますが、バランスが不安定のため、正しく歩くことができなくなるのでおすすめしていません。

ソールの接地面が平らでも、重心の前方移動ができれば、足関節や股関節の可動域が広がるため、今までよりも下半身の筋肉を多く使うことが可能となり、ダイエットの効果も得られます（詳しくは111ページ参照）。

CamScannerでスキャン

また、足指のつけ根から先の部分だけでなく、かかとの部分も反り上がっているソール（転倒型ソール）がありますが、これもおすすめできません。

シューズが勝手に前へ転がるかたちをしているので、後方重心のままでも重心の前方移動ができているように勘違いするからです。

さらに、重心を前に移動させようとすると、体が前に移動しすぎるため、無意識に重心移動をセーブしてしまうことも考えられます。

CamScannerでスキャン

図10 良いソールと悪いソールの違い

○ OK 重心の前方移動がスムーズに行えます。

やや反り上がっているソール

反りやすいソール

× NG バランスが不安定になり、きちんと重心の前方移動ができません。

凹凸のソール

始底型ソール

CamScannerでスキャン

インソールで環境を整える

ここでは、靴にもともとついているインソール（中敷き）ではなく、足の不調を改善するために購入したものについてお話しします。

外反母趾や扁平足・開張足の方は、ご自身の足の不調を改善するためのインソールを購入されたり、医療機関でオーダーメイドのインソールを処方されるケースが多いようです。

しかし、足の不調を改善するためにもかかわらず、歩くとインソールが足指のつけ根に当たって痛みが出るなどの理由で、使用していない方がいらっしゃいます。

インソールは、**アーチサポートと言って、崩れた縦と横のアーチ**（詳しくは40ページ参照）**を持ち上げる目的で、一部分だけが盛り上がった構造になっています。**後方重心の場合、重心が足指のつけ根までしか移動しないため、このアーチサポートで盛り上がっている部分が、足指のつけ根部分に当たることで、痛みが出る

CamScannerでスキャン

場合があるのです。

そのような方でも、パスタオルウォーキングで、正しい歩き方になり、あおり歩行ができるようになれば、**インソールが本来のサポート機能を発揮できる**ようになります。

靴のサイズを正しく測る

靴屋で試し履きをすると、お店の方は「かかとをしっかり後ろに合わせた状態で立ち上がったときに、足指の先から靴の先端まで5～10㎜程度の余裕があり、足指が自由に動くかどうか」を確認されます。

もちろん普通の足ならばこの選び方で問題ないのですが、**「浮き指」**になっている方は、注意してください。

靴先に1㎝程度の余裕があっても、足指が浮いているから余裕があるようになっ

CamScannerでスキャン

ているのであって、**実際は小さいサイズの靴を履いている**ことになるからです。

きちんと自分の足に合った靴を選ぶために、正しくサイズを測ることが大切です。そのためにも自分でかんたんにできる靴のサイズの測り方をご紹介します（図11）。

かかとを上げて立つことでつま先立ちの状態になるため、足指が伸びてしっかりと接地でき、正しいサイズを測ることができるのです。

体験談でご紹介したAくん（10ページ参照）のように、わずか1か月で、靴のサイズが1・5㎝も大きくなったのは、急激な足の成長ではなく、浮き指が伸びて靴が窮屈になったからです。

バスタオルウォーキングで、足指がしっかり接地して歩けるようになれば、浮いた足指が改善されて、地面に近づくため、足指が靴先に当たるようになります。

その際、1番やってはいけないことが、靴先に当たらないように、足指を浮かせて歩いてしまうことです。**足指を浮かせて歩くと、さらに浮き指を進行させてし**

CamScannerでスキャン

図11 浮き指の方の靴のサイズを正しく測る方法

1

靴を履いて
立ち上がる

2

かかとを上げて
足指が靴に
当たらないか確認する

足指が当たる場合は、
靴のサイズが小さいので、
もう1つ大きいサイズを履き
1と2をくり返してください

CamScannerでスキャン

います。

浮き指になっている方は、ご紹介した靴のサイズを正しく測る方法を参考にしてみてください。

アキレス腱とふくらはぎをストレッチする

健康的な歩き方には**足首の柔軟性が必要**のため、ストレッチをして柔軟性を高めましょう。

後方重心の場合、足首を十分に動かさずに歩いているので、足首が硬い傾向にあります。

特に、歩き出すときにいきなり足裏全体を接地する方は、かかとを接地するときの足指を上げて足首を反らす（背屈・図12）ことをしていないため、アキレス腱やふくらはぎの筋肉が硬くなっています。

CamScannerでスキャン

足首の動きは、重心の前方移動が行えるようになれば自然に大きくなりますが、**つま先を上げて足首を反らすこと（背屈）は自然に行えるものではなく、意識しなければできません。**

ですから、普段からアキレス腱とふくらはぎのストレッチを行い、足首の背屈をスムーズに行えるようにしておくことが必要です。

ここでは壁に両手を着いて、体を安定させた状態で行う「アキレス腱とふくらはぎのストレッチ方法」をお伝えします（図13）。

図12 足首の背屈

歩きはじめるときにかかとから接地し、足指を上げて足首を反らしている状態のこと

CamScannerでスキャン

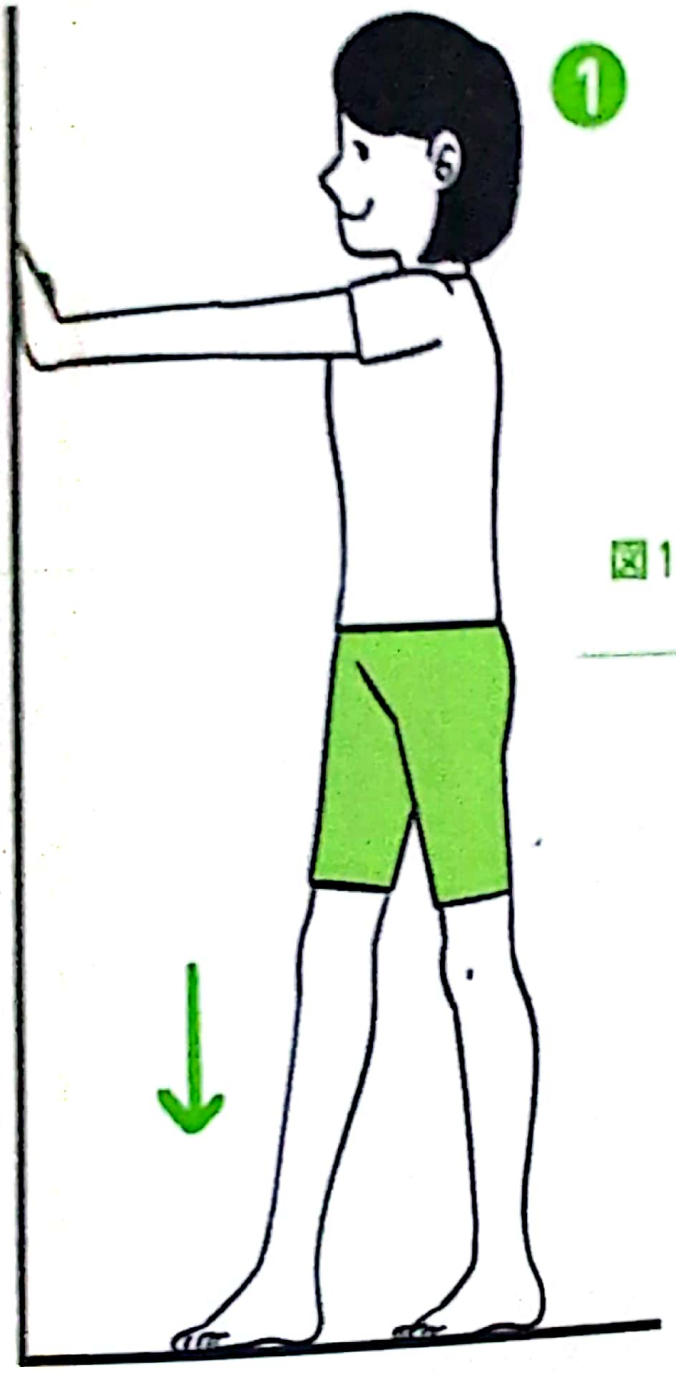
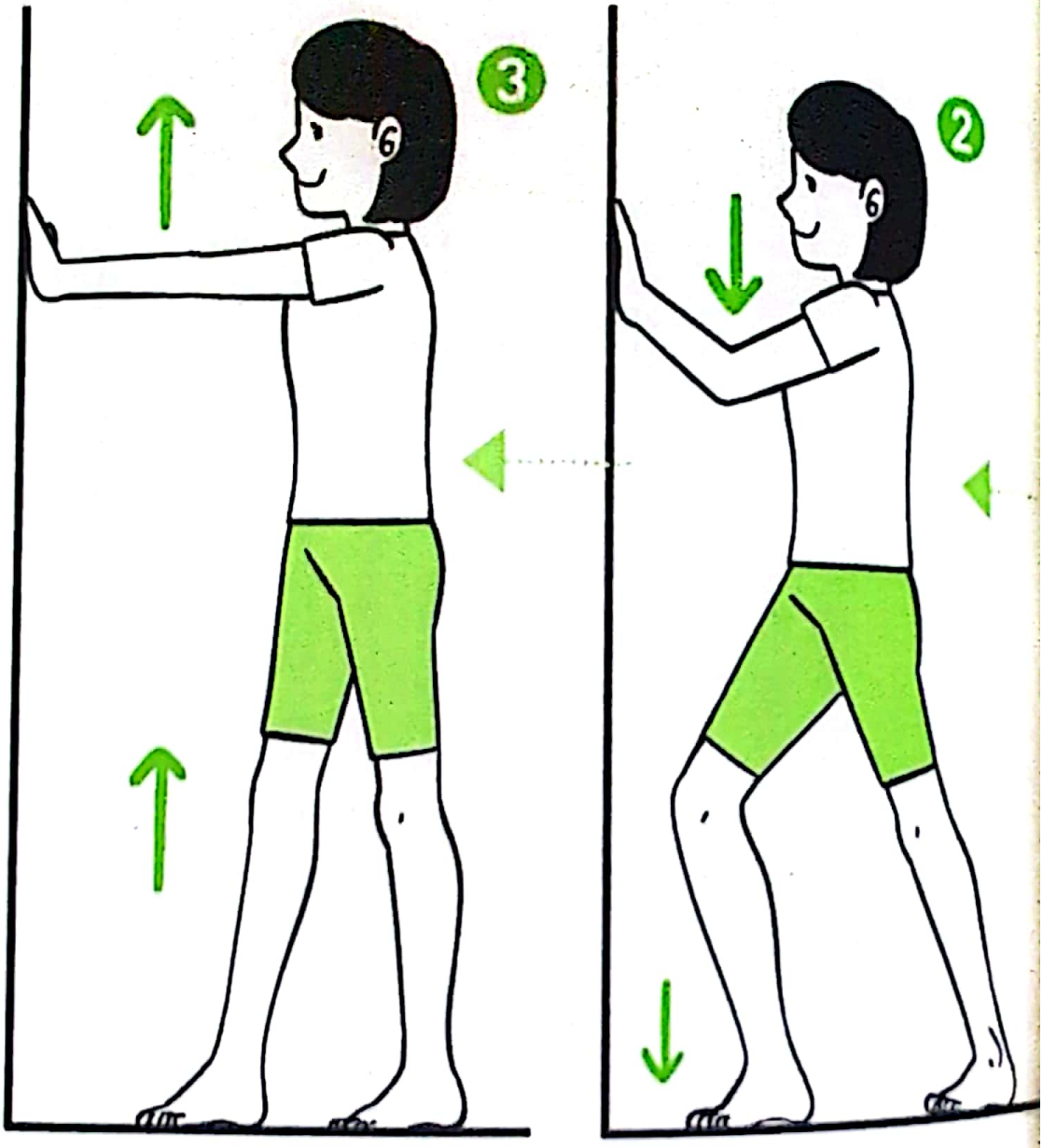


図13 アキレス腱とふくらはぎのストレッチ方法

左右で同じように行い、
❶から❸までを3回繰り返しましょう。

- 壁に向かって両手を肩の高さに着き、ひじを伸ばした位置で立つ
- 左足を1歩後ろに出し、かかとは地面に着けたまま、右ひざを徐々に曲げる

CamScannerでスキャン



- 右ひざを徐々に曲げるのと同時に両ひじも徐々に曲げていく
- 左ひざは伸ばしたままで、かかとが持ち上がらないように気をつける
- アキレス腱とふくらはぎが、伸びているのを感じながら20秒間その姿勢を保持する

※アキレス腱やふくらはぎが痛くならない無理のない程度に伸ばしてください

- 曲げていた右ひざと両ひじを伸ばし、左足を元の位置に戻す

CamScannerでスキャン

つま先を使ったトレーニングはやらない

つま先を使ったトレーニング（つま先立ちトレーニングと言います）は、足指を鍛えることを目的とし、立った状態で数秒間背伸びをくり返します。

自分が浮き指だと気づいたとき、足指が退化しているので鍛える必要があると思うかもしれません。しかし、足指を鍛えるために行う、つま先立ちトレーニングはやらないでください。

つま先立ちをすると、足指のつけ根にストレスをかけすぎてしまいます。

そもそも後方重心の場合は、足指のつけ根にストレスが蓄積しているので、つま先立ちトレーニングをくり返すと、足指のつけ根によりストレスがかかるのです。

指先を鍛えるどころか、**かえって不調を引き起こしてしまう**のです。

バスタオルウォーキングも足指を使いますが、足裏全体を使っており、重心が足

CamScannerでスキャン

指のつけ根を通過するので、足指のつけ根にストレスをかけることなく足指を鍛えることができます。

つまり、**同じ足指を使う方法でも、足指のつけ根が支点となるのか、通過点となるのかという大きな違いがあるのです**（詳しくは46ページ参照）。

無理してつま先立ちをくり返して、足指のつけ根を痛めるよりも、バスタオルウォーキングで、足指を使って毎日歩いたほうが、よっぽど効率のいい足指を鍛えるトレーニングになるのです。

CamScannerでスキャン

墓参での歩き方

パステルウォーキングを指導するとき、時々一番最初に上りはじめる人がいます。一番最初に上りはじめる人は、その日一日、どういう態度で臨むかを決めることがあります。

墓参は花の選び場のスペースが狭いため、みんなで墓石に花を置きたいということができません。

さらに、歩きながら墓石で上りの時間に足裏のお墓をいたわることにもなります。墓参では意識しないでやることが多いので、墓参の歩き方を意識することにもなります。

Aさん（仮名・女性）は、足首のつけ根が痛くて病院に行きましたが、痛くて歩けないため、パステルウォーキングを指導しました。

数日後、Aさんは、一階段を上るときに、なぜか痛みが引いていることに気づきました。

なぜ痛みが引いたのか思いあたることがありました。パステルウォーキングをはじ

階段での歩き方

バスタオルウォーキングを指導すると、時々「階段の上り下りはどうしたら良いですか？」という質問を受けることがあります。

階段は足の踏み場のスペースが狭いため、かかとから接地して足指で体重を支えるということができません。

さらに、駅などの屋外階段で上り下りの瞬間に足裏の接地をいちいち気にしていると人の流れを妨げることにもなるので、階段では意識しないで今までどおりで構いません。

Aさん（40代・女性）は、足指のつけ根が痛むので相談に来られましたが、後方重心で歩かれていたため、バスタオルウォーキングを指導しました。

数日後、Aさんは、「階段を上るときに、なぜか後ろに引っ張られるような感じがあって怖い思いをしたことがありました。でも、バスタオルウォーキングをはじ

CamScannerでスキャン

めてから、そのような感覚がなくなりました。今まで重心を後ろに残したままで階段を上がっていたのが原因だったと身をもってわかりました。これからは階段で怖い思いをせずにすみます！」と報告してくださいました。

バスタオルウォーキングをして、**後方重心ではなくなったので、階段の上り下りのときに後ろへ引っ張られる感覚がなくなった**のでしょう。階段での転倒は、大きなケガにつながりかねないので、Aさんと同じような経験がある方は特に、バスタオルウォーキングをして正しい歩き方を身につけてください。

電車での立ち方

電車に限らず立つときは、「壁を使って立ち方を教える方法」（詳しくは80ページ参照）でご紹介した、「耳～肩～股関節～ひざ～足首」を結んだ重心線が、ほぼ一直線になるように立ち、「かかと～足裏～足指」が1つの面として地面に着くように意識してください。

重心を安定させて立つことができると、体がグラグラと揺れにくくなります。これはヒールのある靴を履いていても同じです。

足の不調で来院されたMさん（30代・女性）は、「今までは電車が少し揺れただけで、体がグラグラしていましたが、バスタオルウォーキングをしてからは、ヒールのある靴で電車に乗っても、以前より体がグラグラ揺れないで立てるようになりました！」と喜ばれていました。

CamScannerでスキャン

＊　＊　＊

安全のためにも重心の前方移動を身につけ、正しい立ち方を意識してください。

バスタオルウォーキングで重心の前方移動を身につけ、さらに靴の選び方やストレッチなどに日頃から取り組むと、より健康的に歩くことができます。

無理せず、できることからはじめてください。

「健康は足もとから！」

正しく歩いて、健康になりましょう！

CamScannerでスキャン

Column

“後方重心”になる原因は、日常生活に潜んでいる!?

本来、人間の重心は重心線上にあるとお伝えしました(詳しくは36ページ参照)が、なぜ後方重心になってしまうのでしょう。

その原因は、2つあると考えています。

1つは、**生活環境**です。

昔はほとんどの道路が舗装されておらず、デコボコ道が当たり前でした。また、家の床も畳が一般的でした。

そのため、自分の足指でバランスを取りながら歩く必要があったので、足指を使わずに歩くことができなかったため、きちんと重心が前へ移動していました。

しかし、現代は、道路が舗装され、家の床もフローリングやクッションフロアが多くなりました。その結果、地面が固く平らになり、足でバランスを取る必要がなくなり、重心を前方移動して足指を使って歩かなくてよくなったのです。

CamScannerでスキャン

2つめは、**生育環境**です。

人は身近な人をマネして成長します。そのため、言葉や話し方、食べ方、歩き方など、親に似る傾向があります。

実際、親子で相談に来られた方の歩き方をチェックすると、親子で似ている場合が非常に多くあります。

また、子どもの頃から親に「姿勢を良くしなさい」と言われ続けて、意識して胸を張る場合があります。これが度をすぎると、後方重心になってしまい、歩く姿勢がより悪くなってしまうので、注意してください。

CamScannerでスキャン

おわりに

最後までお読みいただきありがとうございました。

本書をお読みになってくださったみなさんは、何らかの足の不調でお悩みのことと思います。

今までいろいろな治療を受けたのに、**なかなか不調が改善しなかったのは、不調の原因として歩き方に目を向けていなかったから。**つまり、歩き方そのものが抱える問題点が見落とされていたからです。

足の一番の仕事は歩くことであるのに、歩き方の分析をすることなく、足のかたちにだけとらわれているのが、現在の医療ではないかと私は考えています。

本書で紹介しているバスタオルウォーキングは、足の不調を直接治すということ

CamScannerでスキャン

本書を読んでくださったみなさんにも、笑顔のある毎日を取り戻すために、バスタオルウォーキングがお役に立てれば大変嬉しく思います。

最後になりますが、いつも温かく私を見守って適切なアドバイスをしてくださる久保治郎様、快く体験談をお話ししてくださったみなさま、また、私の難解な原稿をわかりやすく、読みやすく編集してくださった、株式会社あさ出版の吉盛絵里加様にこの場をお借りして感謝の意を申し上げます。

外反母趾研究所代表　古屋達司

CamScannerでスキャン

参考文献

「カパンディ関節の生理学Ⅱ下肢」
I. A. Kapandji 著 荻島秀男 監訳 嶋田智明 訳(医歯薬出版)

「足と足関節の痛み」
Rene Cailliet 著 荻島秀男 訳(医歯薬出版)

「外反母趾を防ぐ・治す」
井口傑 著(講談社)

「足のクリニック」
井口傑 著(南江堂)

「美しい足をつくる」
Christian Larsen 著 井口傑 監修(保健同人社)

「観察による歩行分析」
Kirsten Götz-Neumann 著
月城慶一 山本澄子 江原義弘 益子原秀三 訳(医学書院)

「歩くこと・足そして靴」
清水昌一 著(風濤社)

「歩き方を変えれば外反母趾はここまで治る!」
古屋達司 著(メタモル出版)

「子どものスポーツ障害・外反母趾は「歩き方」で治る!」
古屋達司 著(メタモル出版)

「外反母趾は「ゆりかご歩き」で治る!」
古屋達司 著(マキノ出版)

CamScannerでスキャン

著者紹介

古屋達司（ふるや・たつじ）

外反母趾研究所代表/柔道整復師

1963年、東京都生まれ。日本柔道整復専門学校卒業。1992年、東京都板橋区にみその接骨院を開業し、外反母趾治療に取り組む。テーピングだけの治療法に限界を感じ、リハビリテーション医学の観点から歩行改善アプローチを行い、外反母趾の改善効果を飛躍的に向上させる。その成果を理論的に体系化し、1999年に外反母趾研究所を開設する。その後、足の不調と後方重心の相関関係に気づき、バスタオルウォーキングを考案する。現在では、日本全国からだけでなく、海外在住の日本人なども多く訪れる。クライアントへの歩行指導を行う傍ら、NHK文化センターをはじめとした多くのカルチャーセンターでもバスタオルウォーキングを指導している。また、その指導を受けた治療家とともに、全国に外反母趾研究所を開設している。

著書に「外反母趾は「ゆりかご歩き」で治る！」（マキノ出版）などがある。

●外反母趾研究所ホームページ →
https://asinayami.com/

監修者紹介

今井一彰（いまい・かずあき）

みらいクリニック院長/内科医/日本東洋医学会漢方専門医/日本病跡疾患研究会副理事長

1970年、鹿児島県生まれ。1995年、山口大学医学部卒業。2006年、福岡市博多駅前に、みらいクリニックを開業。

全身の痛みや不調は足指が原因であることを発見し、足もとからの健康づくり「足育」を提唱。福岡県内の保育園と連携し、開発した「ゆびのば体操」は、誰でもかんたんにできる足のセルフケアとして、福岡県を中心に全国500以上の保育園や小学校、病院、介護施設などで実施されている。全国各地で「ゆびのば体操」を広げる講演や、「ゆびのばセミナー」を実施。どの会場も満席の人気講演となっている。テレビ、ラジオ、新聞など、多数メディアでも活躍。

著書に、「足腰が20歳若返る　足指のばし」（かんき出版）などがある。

バスタオルウォーキング

1日1分で痛い・つらいがなくなる

（検印省略）

2020年　1　月　18　日　第　1　刷発行

著　者――古屋 達司（ふるや・たつじ）
監修者――今井 一彰（いまい・かずあき）
発行者――佐藤 和夫

発行所――株式会社あさ出版

〒171-0022　東京都豊島区南池袋 2-9-9 第一池袋ホワイトビル 6F
電　話　03 (3983) 3225 (販売)
　　03 (3983) 3227 (編集)
ＦＡＸ　03 (3983) 3226
ＵＲＬ　http://www.asa21.com/
E-mail　info@asa21.com
振　替　00160-1-720619

印刷・製本 (株)光邦

facebook　http://www.facebook.com/asapublishing
twitter　http://twitter.com/asapublishing

©Tatsuji Furuya 2020 Printed in Japan

ISBN978-4-86667-160-4 C2077

本書を無断で複写複製（電子化を含む）することは、著作権法上の例外を除き、禁じられています。また、本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内の利用であっても一切認められていません。乱丁本・落丁本はお取替え致します。

CamScannerでスキャン